



Materialevurderinger - Nyhedsoverblik

Lilian Sjøberg uge 49, 2019

1 Materialevurdering

1.

Din krop råber til dig - så lyt dog efter! : selvhjælpsbog i personlig udvikling til dig der er nysgerrig på kroppens signaler og 117 udtryk for stress

Forfatter: Lilian Sjøberg

Bog Selvhjælpsbog med redskaber til at fokusere på følelser, tanker og fysiske fornemmelser. Om hvilken rolle dit livs begivenheder, beslutninger, overbevisninger og relationer har på din hverdag. Med konkrete teknikker og øvelser.

På omslaget: Til dig der vil udfordre krop og sind eller er nysgerrig på kroppens signaler

Emner: adfærdsbiologi; cases; holisme; personlig udvikling; selvhjælp; selvudvikling; stress; sundhed; sygdom; øvelser

Materialevurdering

Kort om bogen

Interessant selvhjælpsbog der giver redskaber til at fokusere på følelser, tanker og fysiske fornemmelser, bl.a. i kampen mod stress. For læsere med interesse for sundhed, psyke og selvudvikling.

Beskrivelse

I denne bog lærer du at sætte fokus på dine tanker, følelser og fysiske fornemmelser. Du får samtidig et skub til at tænke over hele dit liv, og hvordan forskellige faktorer i løbet af livet kan have haft indflydelse på, hvordan du har det i dag. Bogen har fokus på at betragte det hele menneske og ikke kun fx fysiske symptomer. Læseren bliver præsenteret for forskellige redskaber, bl.a. øvelser, teknikker og cases, der tilsammen ruste den enkelte til at blive et mere harmonisk menneske, der tager kontrollen over sin krop i kampen mod stress og kroniske sygdomme. Bogens indhold underbygges af adfærdsbiologi, videnskabelige artikler og mange noter. Forfatteren er uddannet biolog, coach og EFT terapeut. Med bilag, litteraturliste og referencer.

Vurdering

Bogen er skrevet i et ligefremt og personligt sprog, som kan læses af alle. Layoutet er enkelt med mange skemaer og muligheder for egne noter.

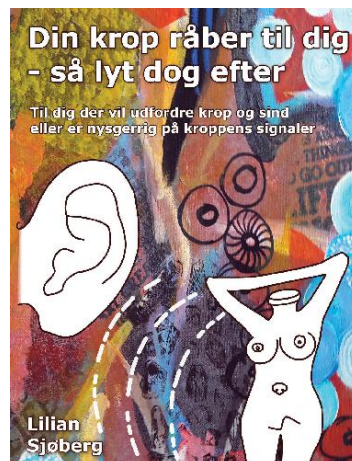
Andre bøger om samme emne

Kontakt til dig og dine indre ressourcer er en anden selvhjælpsbog, der bl.a. guider læseren til at være tro mod sig selv og få et bedre liv ved at finde ind til ens indre resurser og bruge dem. Bogen har ligeledes mange øvelser og cases.

Til bibliotekaren

Anbefales til de største biblioteker. Mulighederne for egne noter kan naturligvis ikke anvendes af bibliotekets brugere, men bogen kan sagtens fungere uden.

Materialet er vurderet af: Anne Birgitte Langkilde Hundahl



Sprog: Dansk

3. udgave, 1. oplag (2019)

Lilian Sjøberg (2019)

ISBN: 9788740974812

Faustnummer: 46285905

352 sider

Opstilling: 61.36