

SIG NEJ OG KOM I BALANCE

Kunsten at sige nej. Sebastian Nybo. Fadl's Forlag. 250 kr.

Der er for alvor blevet taget et opgør med ja-hatten i disse år, og et af de seneste skud imod ja-hatten er denne bog fra den erhvervspsykologiske coach Sebastian Nybo. Han har erfaret, hvordan mennesker bliver syge af at sige for meget ja, fordi de glemmer at lytte til deres egen grænser og behov i deres iver for at få respekt og anerkendelse. Er det også dig? Så må nejtet findes frem igen. I bogen bliver der skelnet imellem fire måder at sige nej på, som hver især er tilpasset situationer på jobbet eller nære samtaler med familie og venner. Siger du nej noget oftere, opnår du en sund mental og fysisk balance, lover han.



SÅDAN FINDER DIT BARN RO

Du skal huske at fodre din søhest. People's Press. 150 kr.

Uro, kvalme, raseri. Børn kan også have stresssymptomer, f.eks. kan nogle børn være letpåvirkelige over for at sidde i klasseværelse med 28 andre larmende børn og en ny vikar. Og til dem – og til dig som forælder – kan du finde råd om, hvordan du kommer stressen til livs, i denne håndbog skrevet af en børnepsykolog og en fysioterapeut. Bogen illustrerer med letforståelige tegninger, hvad der sker i kroppen, hjernen og nervesystemet, når barnet rammes af stress. Og den giver råd til, hvordan barn og forældre kan tackle det sammen. Motion, massage og krammere godt, så udløses der nemlig en masse gavnlige stoffer, der får dit barn til at føle lykke og velbehag, bl.a. endorfiner, oxytocin og serotonin.

★
MÅNEDENS
BOG



AT SÆTTE ORD PÅ DET UBÆRLIGE

Har døden taget noget fra dig så giv det tilbage.

Carls bog. Naja Marie Aidt. Gyldendal. 250 kr.

Har du prøvet at miste et menneske, der stod dig nært, så er du måske blevet overvældet af smerte, sorg, fortvivlelse, savn – et følelsesvirvar, hvor sproget ikke rækker. Forfatteren Naja Marie Aidts søn Carl døde i en ulykke, 25 år gammel. Carl tog svampe sammen med ven, og han fik en akut psykose, som resulterede i, at han sprang ud af vinduet. Efter ulykken havde Naja Marie Aidt ikke noget sprog for smerten over at miste sin søn, men langsomt vendte sproget tilbage til hende, og i fragmenterede brudstykker har hun skrevet denne bog om tabet, smerten, det ubærlige, den nye virkelighed. Bogen rummer både digte fra andre forfattere, klip fra dagbøger, sms'er, opkald, og hun beretter momentvis, hvordan det skete, om at se sønnen i hospitalssengen med et klæde over hans hoved og et lagen over hans krop. Om døden og om livet og om at leve videre, men som en ny person.



SPIS DIN FRUSTRATION VÆK

*Den medicinske seers kostguide. Anthony William.
Borgen. 350 kr.*

Spis bær, urter og grøntsager. Sådan lyder nogle af rådene i denne kostguide, råd, som du sikkert har hørt tusind gange før. Hvad der adskiller denne bog fra andre bøger om emnet, er, at du her får fortalt, hvorfor det er godt for dig rent spirituelt og følelsesmæssigt. F.eks. lyder det, at abrikoser hjælper til at gøre os mere åbne og venlige, og forfatteren råder os til at spise dem i situationer, hvor vi er frustrerede, da de virker beroligende. Asperges skal du derimod spise, hvis du gerne vil af med generthed. Og hvor ved forfatteren så det fra? Han har haft kontakt til en ånd, da han var fire år. Hvis du er lidt mere til håndfaste facts, er der også informationer om, hvilke vitaminer maden indeholder, og hvilke sygdomme de virker godt imod. Og en masse opskrifter på lækker, sund mad.



DYB SMERTE KAN VÆRE NØGLEN TIL ET RIGERE LIV

*Love warrior. Glennon Doyle Melton.
Turbine. 250 kr.*

Tre børn, en mand og en forrygende forfatterkarriere. Kvinden i denne bog har styr på det hele, lige indtil hun ikke har – hendes mand er hende utro, og verden skal på ny sættes sammen ... Hun finder sin indre kriger frem for at genfinde kærligheden på trods af smerten. Der, midt i hendes livs krise, ligger også nøglen til ny visdom og et rigere, mere autentisk liv med dybere relationer, opdager hun. En fascinerende historie fra det virkelige liv, hvor alle, der bakser med kærligheden, kan lære noget.

TRÆN HJERNEN LASERSKARP

*Hjernestarter. Troels Wesenberg Kjer.
Fadl's Forlag. 230 kr.*

Ligesom kroppen har brug for jævnlige at komme op på en motionscykel, skal hjernen også op i omdrejninger, hvis den skal yde sit optimale. Hjernen har det nemlig med at arbejde i første gear, hvis vi ikke udfordrer den. Men du kan faktisk få den op i sjette gear, så din hukommelse, opmærksomhed og indlæring bliver skærpet, hvis du følger opskriften i bogen: Først kan du tage en test, så du ved, hvor din hjerne har huller. Og så er der en række øvelser, som du kan lave, f.eks. hvis du vil blive bedre til at huske eller analysere. I bogen kan du også følge to personer, der har fået hjerne-træning i seks uger – den ene behøver ikke at tage noter på sit arbejde længere efter forløbet, mens den anden kan fokusere mere på studierne. Læs den, og få hjernecellerne op i omdrejninger!

HVEM HAR ANSVARET FOR STRESS?

*Stresset – hvornår har du selv et ansvar? Thomas Milsted.
People's Press. 250 kr.*

De ansvarsbevidste og pligtopfyldende er ofte dem, der går ned med stress, men sjældent Sjuskedorte eller Dovenlarser, står der i bogen her. Forfatteren Thomas Milsted, der er tidligere leder af Center for Stress og Trivsel, har i bogen interviewet en række fagfolk, der arbejder med stress for at belyse, om personligheden kan have en del-indflydelse på, at stressen rammer. Det er et følsomt emne, og forfatteren understreger da også, at alle vil gå ned med stress, hvis presset er tilstrækkeligt stort, men der er forskel på, hvor meget pres vi som enkelt-individer skal udsættes for. Denne viden skal ikke bruges til at dunke de stressede i hovedet, pointerer han, men bruges til at tage ekstra hensyn og for den enkelte til at udvise selvansvarlighed.

