



Books on demand
248 sider
kr. 299,00

LAD KROPPEN VISE VEJEN

Af Diane Jasmin

LAD KROPPEN VISE VEJEN er en brugsbog til dig, som kæmper med bulimi eller tvangsoverspisning. Forfatteren Diane Jasmin kæmpede i mere end 12 år med bulimi og tvangsspisning, inden det lykkedes hende at komme ud på den anden side. Diane Jasmin, der er psykomotorisk terapeut, giver læseren et indblik i de følelsesmæssige, kropslige og hormonelle aspekter af det at have en spiseforstyrrelse. Bogen er tænkt som en "hjælp til selvhjælp" og som et redskab, du kan anvende uanset hvor i processen, du er. Alle redskaber understøttes af konkrete øvelser.

Diane Jasmin fortæller om baggrunden for at skrive bogen: "For mig har det været vigtigt at fortælle om mine erfaringer med spiseforstyrrelse og de redskaber, som hjalp mig, og som forhåbentlig kan hjælpe andre. Det er mit mål, at læseren bliver i stand til at gøre rigtig meget for selv at blive rask. Og så håber jeg inderligt, at jeg kan være med til at nedbryde de tabuer, der stadig omgiver spiseforstyrrelser.

KUNSTEN AT LEVE SAMMEN

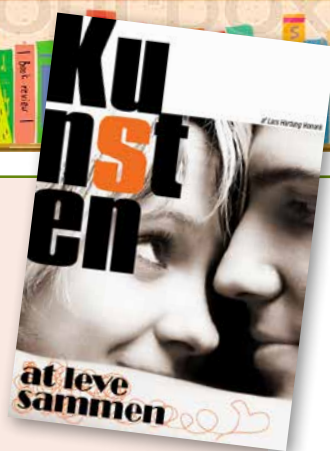
Af Lars Hartung Honoré

KUNSTEN AT LEVE SAMMEN er en inspirerende ny selvhjælpbog med masser af vigtig viden og effektive øvelser. Med denne bog som hjælp, kan I selv udvikle jeres parforhold i rolige og fortrolige rammer derhjemme, eller hvor I måtte ønske det.

Bogen er lavet som en kogebog, hvor I kan udvælge netop de kapitler, som passer til jeres aktuelle udfordringer. Bogen er særdeles let at gå til, og indeholder blandt andet afsnit om hvordan I bliver bedre til at kommunikere, hvordan I undgår at få konflikter, hvordan I bedst løser konflikter, hvordan I afstemmer jeres forventninger til hinanden, hvordan I får det bedste frem i hinanden, hvordan I bliver bedre til at forstå hinanden, hvordan I fordeler ansvar, håndterer jalousi, fastholder og skaber gensidig respekt, håndterer utroskab og meget meget mere.

Uanset om jeres parforhold er nyt eller af ældre dato, er der altid noget at arbejde med. Og det er lettest at arbejde med tingene, inden I får for mange problemer. På trods af eksternt hjælp kuldsejler mange forhold, fordi de kommer for sent igang med at løse deres udfordringer. Kort fortalt handler det om at etablere eller justere det fundament vores parforhold hviler på. Det handler også om at blive bedre til at kommunikere ærligt og respektfuldt, og ikke mindst blive bedre til at afstemme forventningerne til hinanden, så vi undgår mange konflikter. Hertil kommer så at vi skal lære hvordan vi giver næring til kærligheden, så vi bevarer gnisten, nærheden og fortroligheden.

Human Upgrade / 142 sider / kr. 299,00



DIN HJERNES FØLELSMÆSSIGE LIV

Af Richard J. Davidson sammen med Sharon Begley

Richard J. Davidson har studeret hjernemønstre hos tibetanske lamaer og har kunnet påvise meditations gavnlige effekt på hjernen. DIN HJERNES FØLELSMÆSSIGE LIV er en samlet fremlæggelse af de sidste års opdagelser omkring hjernens smidighed og påvirkelighed og specifikt, hvad denne hjerneforskning kan lære os om sindets indretning, om vores forskellighed og om vores individuelle muligheder for at påvirke os selv og øge vores livsglæde.

Bogen vil præsentere videnskabelig dokumentation for, hvorfor vi føler og reagerer, som vi gør. Den vil appellere til de mange, der ønsker at gå et skridt videre end populærpsykologien. Den vil give samleveren bedre mulighed for at forstå kærestens humørsvingninger, forældrene bedre mulighed for at forstå deres børn og bedsteforældrene mulighed for at optimere deres aldring.

BORGEN / 230 sider / kr. 249,95

