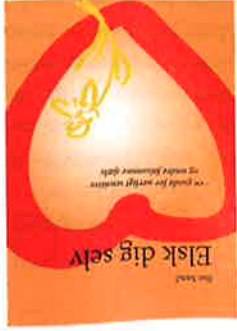


## Guide til de følsomme - både voksne og børn

→ Træt af at andre fortæller dig, at du ikke skal tage dit liv så tungt? Hvis du hører til gruppen af særligt sensitive mennesker, så er det faktisk helt i orden at tage tingene tungt. I **Elsk dig selv - en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle** af Ilse Sand er der gode konkrete bud på, hvordan man tackler sin sensitivitet i hverdagen. Budskabet er blandt andet, at det er helt o.k. at leve livet langsomt og insistere på nærvær og dybde - man behøver ikke at brænde igennem og power-præstere. Ilse Sand er selv blandt de særligt sensitive, og hendes pointer virker troværdige og relevante. En fin lille og læst bog, som kan være en øjenåbner og en hjælpe-ende hånd i hverdagen for følsomme væsner. En ny bog af Elaine N. Aron sætter fokus på de følsomme børn, og hvordan forældre hjælper dem med at trives, når verden overvælder dem. Her medfølger et testskema, så man kan teste sit barn, og der er gode, detaljerede råd til forældre, så de forstår, hvad det vil sige at have et særligt sensitivt barn i familien.

**Elsk dig selv - en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle**, 279 kr. Forlaget Ammentorp

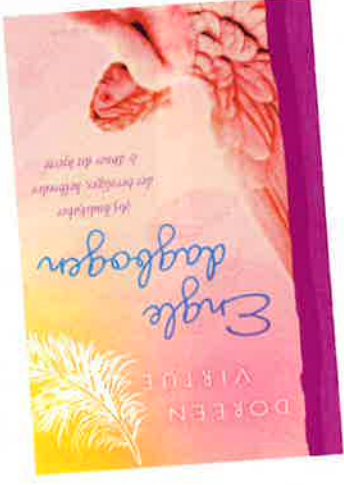
Særligt sensitive børn af Elaine N. Aron, 389 kr. Borgen



## Spirituel selvtilidsboost

→ Det er forståeligt nok, hvis forfatterens påstand om, at hun taler med engle, skræmmer en hel del læsere væk. Men selv hvis du ikke tror på engle (eller at folk kan tale med dem), så er der stadig visdom at hente i **Engledagbogen** af Doreen Virtue. Bogen indeholder 365 tekster til at se det positive i livet, så man kan starte hver dag med en positiv målsætning - f.eks. »Anerkend det, du har udnyttet« og en dagens tanke. Alt efter hvem man er, kan man sortere det religiøse mere eller mindre fra og fokusere på det selvudviklende.

**Engledagbogen**, Doreen Virtue, 299 kr. Det Blå Hus



## Bliv stærk! modgang

→ Lad dig inspirere af selve skæbner som Kathrine Lilleør, Poul Nyrup Rasmussen, Tina Dickow m.fl. I **Den der vover livet**

taler radiomanden Søren Dahl med kendte danskere, som har fået et par skræmmende livet, men er kommet stærkere ud på den anden side. Søren Dahl mødte første gang de kendte i radioprogrammet Café Hack, der sendes om søndagen på P4, og i bogen kommer han endnu tættere på. Der er både til smilébåndet og tårkanalen, og det er tankevækkende at læse om de kendtes livsudfordringer. **Den der vover livet**, 299,95 kr. Lindhardt og Ringhof

## VÆK LYSTEN

→ Hvis dit sexliv er gået lidt i stå, så er det en rigtig god ide at kaste et blik i Cecillie Lolik Tommerups **Lyst til mere lyst**. På en meget overskuelig og letligægængelig måde kommer fra P4 og Go'morgen Danmark igen nem de fleste af de problemer, der kan opstå i sexlivet. Bogen er krydret med forskellige kvinders erfaringer og smukt illustreret af sanselige billeder.

Når du efter at have læst bogen er blevet motiveret for at sætte mere fut i lagenerne, så kan du bare vende bogen om og gå i gang med anden halvdel, der består af erotiske fortællinger, som også er på en cd. **Cecillie Lolik Tommerup**, 299 kr. Nyt Nordisk Forlag

www.psykologimagasinet.dk

## BEKRÆFT DIG SELV

→ Trænger du til en ordentlig dosis selvværd, kan det være en ide at investere i **Oplev det gode liv NU** af Louise L. Hay. Her er der lette øvelser, som stille og roligt kan skabe gavnlige forandringer i livet. Som en ekstra bonus er der også en cd med bekræftelser (på engelsk), som man kan sætte ladet op med positive tanker. Forfatteren bag er lidt af en guru på området positivtænkning og er blandt andet kendt for bogen **»You can heal your life«**. **Oplev det gode liv NU** af Louise L. Hay, 199 kr. Borgen



## Styrk dit parforhold

→ Her er en bog, der kan læses på en aften og samtidig både kan provokere og få dig til at reflektere over de skadelige parforholdsmønstre, du ligger under for. Havde den ikke været skrævet af en mand, så havde der nok ikke været et kapitel med titlen **»Hold dig langt væk fra kvinder i 30'erne«**, og det er faktisk lidt forfriskende at se det hele fra den anden side. Heldigvis nøjes Tim Ray ikke med at identificere myterne, han kommer også med bud på, hvordan vi kan frigøre os fra de destruktive forestillinger, som spænder ben for parforholdet. **101 myter om parforhold der driver os til vanvid af Tim Ray**, 149 kr. Beamteam books

www.psykologimagasinet.dk

