

Höstläsning!



Tre författare, som också är föreläsare, har vi plockat fram så här i höstrusket. Inspirerande att läsa för egen del och bra personer att tipsa om till nästa konferens.

Boken alla talar om just nu heter "Energitjuvar", skriven av Ingalill Roos, socionom och terapeut. Hon beskriver hur människor i vår närhet kan få oss att bli trötta och komma ur balans - utan att vi vet varför. En energitjuv har varit framme.

En energitjuv förnekar känslor som kommer inifrån och lever i ständig försvars-ställning för att slippa konfrontera sig själv. Utan fog ger han/hon gärna kritiska kommentarer. Genom att ständigt säga emot, vilja bestämma och alltid ha sista ordet sprider han/hon sin olust omkring sig.

På så sätt får energitjuven en kick, medan den som blir utsatt försvagas och känner ett trötthetstillstånd som binder psykisk energi - utan att veta varför.

Obegripliga olustkänslor av det här slaget, utan att man förstår hur de har uppkommit, beskriver Ingalill Roos in på bara skelettet. Boken om energitjuvar, som tar skydd bakom tjocka murar av försvarsmekanismer och förnekanden, är avgiort spännande!

Konsten att vara snäll

Stefan Einhorn, professor vid Karolinska Institutet, föreläsare, författare mm skrev boken "Konsten att vara snäll" som ligger till grund för hans populära framträdanden som talare.

Den snälla människan är minst av allt dum, tvärtom är hon mycket klok eftersom hon har förstått att det vi gör för andra gör vi också för oss själva, skriver Stefan Einhorn.

På vilket sätt ska vi vara snälla? Dalai Lama har sagt att det finns enfaldiga själviska och kloka själviska motiv till att vara snäll. Man får alltså kalkylera med att vinna något på att vara snäll. Det är OK.

På ett eller annat sätt kommer det tillbaka till dig om du är generös och givmild. Det kan ta lång tid, men kommer garanterat tillbaka till dig.

Stefan berättar att det tog 25 år för hamburgarkungen Palle Lederhausen. Han fick till sin förvåning slippa stå i en sjukvårdskö en gång. Läkaren gav honom en VIP behandling. Men varför?

Jo, Palle hade gett den unge medicinaren och hans kompisar gratis hamburgare en sen kväll när de kom från en föreläsning och inte hade tillräckligt med pengar på sig. Som sagt det lönar sig att vara snäll.

Bästa Tipset!

Var generös. Ge beröm och uppmuntran till andra. Ge äran till andra. Idéer är gratis. Idéer är gåvor man kan ge till andra.

Om jag ger dig 100 kronor har jag 100 kronor mindre i plånboken.

Men om jag ger dig beröm har jag inte förlorat något.

Var ett föredöme för andra!

Sluta kämpa - börja leva!

Sanna Ehdin, i dag en populär föreläsare och författare, tillika fil. doktor i immunbiologi - har kommit ut med en ny bok som heter; "Sluta kämpa - börja leva!" Den beskriver rätt konkret hur vi kan förändra vår inställning till saker och ting i livet: Du utgår från dig själv, det du vill göra och det som gör dig glad. Glädjen är en stark drivkraft som föder kraft och handling, säger hon.

I boken kommer hon bland annat med sex handfasta råd:

1. Känn efter. Ta dig tid att fundera på vad du verkligen vill. Ska du flytta, byta arbete, söka en partner, etc - känn då efter vad som gör dig lätt och glad, eller likgiltig, tung till sinnes.
2. Formulera och skriv ned.
3. Visualisera. Slut ögonen och visualisera att du befinner dig i just den situationen.
4. Släpp sedan taget och låt tiden gå. Och ha tålamod.
5. Håll drömmen levande! Se till att hålla drömmarna vid liv, ungefär som att vattna en växt, men häng inte upp ditt liv på detta. Fortsätt att göra dina saker.
6. Öka chanserna genom att söka upp personer, eller platser, eller läsa tidningar etc, som är förknippade med det du önskar.

Christina Berthold
Gunilla Carlberg



Stefan Einhorn är en av flitiga föreläsare som också givit ut böcker. Den senaste handlar om Konsten att vara snäll.



Energitjuvar

I familjen, i relationen och på jobbet

Antal sidor: 202

Pris: 279 kr

Författare: Ingalill Roos

Förlag: Forum

Sluta kämpa - börja leva!

(Var sann mot dig själv och lev livet fullt ut)

Antal sidor: 252

Pris: 278 kr

Författare: Sanna Ehdin

Förlag: Forum

Konsten att vara snäll

Antal sidor: 203

Pris: 254 kr

Författare: Stefan Einhorn

Förlag: Forum