



# Mindfulness

Temalista från Sjukhusbiblioteket i Västmanland



## FACKLITTERATUR

---

### **Dok**

#### **Burch, Vidyamala**

Mindfulness : en väg att hantera smärta / Vidyamala Burch ; översättning: Eva Trägårdh Living well with pain and illness. - Stockholm : Bonnier Fakta. - 2011, 333 s + 1 CD.

### **Dok**

#### **Collard, Patrizia**

En liten bok om mindfulness : 10 minuter om dagen som ger mindre stress och mer lugn / Patrizia Collard. - Göteborg : Tukan förlag. - 2016, 96 s. : ill.

### **Dok**

#### **Fridh, Magnus**

Viloläge : mindfulness och meditation i vardagen / Magnus Fridh. - Stockholm : Natur & Kultur. - 2017, 186 s.

### **Dok**

#### **Hultman, Sara**

Fokus på jobbet : hur mindfulness gör dig effektivare, lugnare och gladare / Sara Hultman, Martin Ström. - Stockholm : Natur & Kultur Akademisk. - 2017, 230 s.

### **Do**

#### **Nilsonne, Åsa**

Mindfulness i hjärnan / Åsa Nilsonne - Stockholm : Natur & Kultur. - 2016, 226 s.

### **Vlaa**

#### **Orsillo, Susan M.**

Mer liv, mindre oro : med nyfikenhet, närvaro och acceptans / Susan M. Orsillo, Lizabeth Roemer ; fackgranskning: Anna Kåver. - Stockholm : Natur & kultur. - 2018, 404 s.

### **Dok**

#### **Ottosson, Åsa**

Lugn av naturen / text: Åsa & Mats Ottosson ; foto: Roine Magnusson . - Karlstad : Votum. - 2013, 167, [1] s.

**Dok****Palmkron Ragnar, Åsa**

Mannen med hästarna : berättelser och metaforer för reflektion i mindfulness, självmedkänsla och KBT / Åsa Palmkron Ragnar, Katarina Lundblad . - Lund : Palmkrons Förlag. – 2017, 191 s.

**Dok****Schenström, Ola**

52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka / Ola Schenström ; redaktör: Thomas Lundvall. - Stockholm : Bonnier Fakta. – 2017, (140) s.

**Dok****Unger, Arlene K.**

Lugn : 50 mindfulness- och avslappningsövningar för att komma ner i varv / Arlene K. Unger. - Stockholm : Lind & Co. – 2016, 160 s. : ill.

**Vefe****Unger, Arlene K.**

Sov : 50 mindfulness- och avslappningsövningar för en god natts sömn / Arlene K. Unger. - Stockholm : Lind & Co. – 2016, 160 s. : ill.

**Dok****Verni, Ken A.**

Mindfulness i praktiken : [en steg-för-steg-guide] / av Ken A. Verni ; [författare: Mike Annesley].- Stockholm : Lind & Co. – 2016, 224 s. : ill.

**Dok****Livheim, Fredrik**

Tid att leva : ett åttaveckors program för stresshantering med ACT och mindfulness / Fredrik Livheim, Daniel Ek, Björn Hedensjö . - Stockholm : Natur & Kultur Akademisk. – 2016, 240 s.

**Dok****Palmkron Ragnar, Åsa**

Fri från stress med mindfulness : medveten närvaro och acceptans / Åsa Palmkron Ragnar, Katarina Lundblad. - [Lund] : Palmkrons. – 2016, 299 s.

**Dok****Billmark, Mats**

Lär dig leva : mindre stress - mer närvaro / Mats Billmark, Susan Billmark . - Kalmar : Inre hälsa. – 2015, 195 s.

**Vmb****Palmkron Ragnar, Åsa**

Mindful eating : ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness compassion och KBT / Åsa Palmkron Ragnar, Katarina Lundblad . - Lund : Argos/Palmkrons förlag. – 2015, 272 s. : ill.

**Dok**

**Mindfulness** : tradition, tolkning och tillämpning / Katarina Plank (red.) . - Lund : Nordic Academic Press. – 2014, 234 s.

**Vmb****Wikfalk, Anna**

Mindful eating : slut fred med kroppen och maten / Anna Wikfalk, Veronika Ryd & Tia Jumbe . - Stockholm : Bladh by Bladh. – 2014, 261 s., [8] pl.-s.

**Dok****Williams, J. Mark G.**

Din väg till mindfulness : steg för steg i åtta veckor / Mark Williams och Danny Penman ; förord av Jon Kabat-Zinn ; översättning: Bitte Wallin  
Mindfulness . - Stockholm : Natur & kultur. – 2013, 239, [1] s.

**Dok/LC****Schenström, Ola**

Här & Nu [Ljudupptagning] : ett program för medveten närvaro : version 2.0 / Ola Schenström. - Luleå : Mindfulnesscenter. – 2011. - 1 CD : 2 häften.

**Dok/LC****Schenström, Ola**

Mer mindfulness i vardagen [Ljudupptagning] / Ola Schenström . - Stockholm : Bonnier Audio. – 2010, 3 CD (2 tim. 48 min.).

**Dok****Konstenius, Viktoria**

Mindfulness : medveten närvaro som levnadsstrategi / Viktoria Konstenius . - Västerås : ICA bokförlag. – 2010, 160 s : ill.

**Dok/LC****Schenström, Ola**

Mindfulness för nybörjare [Ljudupptagning] : medveten närvaro / Ola Schenström . - Luleå : Mindfulnesscenter. – 2009, 2 CD (2 tim.).

**Dok**

**Snel, Eline**

Sitta stilla som en groda : mindfulness för barn 5-12 år (och deras föräldrar) / Eline Snel. – 2016, 112 s

---

## **PATIENTINFORMATION**

Webbplatsen **1177 VÅRDGUIDEN** är ett enkelt och användbart verktyg för att få fram kvalitetskontrollerad information om de flesta sjukdomar. Bibliotekspersonalen hjälper, vid behov, till med informationssökningen.

---



# Sjukhusbibliotekets öppettider

Måndag – torsdag	09.00 – 17.00
Fredag	10.00 – 16.00

---

## Sommartid 1 juni – 31 augusti

Måndag – torsdag	09.00 – 16.00
Fredag	10.00 – 16.00



### **Sjukhusbiblioteket**

**Telefon:** 021 – 17 34 40

**Epost:** sjukhusbiblioteket@regionvastmanland.se

**Post:** Region Västmanland, 721 89 Västerås

**Besök:** Sjukhusbiblioteket, Västmanlands sjukhus Västerås Ing 1.

**Sök, reservera och låna om:** [bit.ly/webbsok](http://bit.ly/webbsok)

**Följ oss på:** [facebook.com/sjukhusbiblioteket](https://facebook.com/sjukhusbiblioteket)

**Läs mer om oss på:** [regionvastmanland.se/sjukhusbiblioteket](http://regionvastmanland.se/sjukhusbiblioteket)

[www.1177.se/Vastmanland/Sjukhusbiblioteket](http://www.1177.se/Vastmanland/Sjukhusbiblioteket)

**Intranät:** Arbetsplatsen