

Lektørdtalelse (13/16) 2 988 879 5 (V)

Lorenzen, Eve Bengta: Fra krise til kærlighed [tekst + lydoptagelse (cd)] : mindfulness når livet er svært / Eve Bengta Lorenzen. - Borgen. - 208 sider. - DK 61.36

Anvendelse/målgruppe/niveau

En bog om mindfulness til mennesker, der har det svært i livet. Den er absolut lige så velegnet til alle andre nybegyndere inden for området.

Beskrivelse

Forfatteren er dansk pioner inden for området mindfulness. Hun forsker i emnet på Rigshospitalets Smerteklinik og Sociologisk institut. Bogen handler om at finde vej ind til sig selv, både i et sygdomsforløb og generelt. Den kommer hele vejen rundt om emner som tillid, accept, overgivelse, modstand, glæde, at slippe bekymringer osv. Der er mange historier fra patienter og andre, der arbejder med mindfulness. Det er så tydeligt i denne bog, at forfatteren virkelig brænder for at udbrede kendskabet til mindfulness. Hun skriver så varmt og indfølelse om forskellige teknikker, og hvad det kan føre med sig af positive resultater. Hun gør meget ud af at beskrive, hvor vigtigt det er at have medfølelse og omsorg for sig selv med i processen. Hun taler til hjertet med sit sprog, og hele tiden med et fokus på kroppen og på accepten af det enkelte individ. Der medfølger en cd med hendes guidede meditationer.

Sammenligning

Den ligner *Mindfulness : effektiv metode til at klare stress, ængstelse og depression*, 2012.

Samlet konklusion

En varm, nænsom og indfølelse bog om mindfulness. Fordi Lorenzen forsker i begrebet og er kendt af mange, vil aviser og tidsskrifter helt sikkert anmelde den, og helt sikkert i positive vendinger. Jeg blev selv opslugt af den måde hun skriver på, og blev nærmest forført ind i det at at være "mindfull".

Mette Fersum