

"Det, der kan ske efter at have bevæget sig ind i mindfulness, er, at man i højere grad kan blive i stand til at rumme verden, præcis som den er – lige så kaotisk den end måtte være."

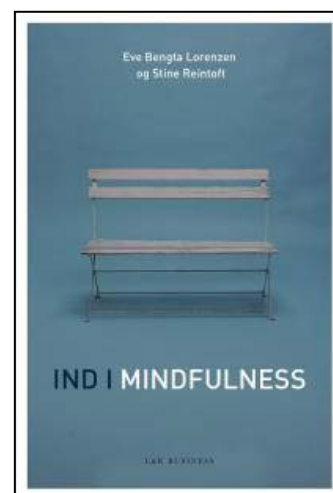
Eve Bengta Lorenzen og Stine Reintoft

Ind i mindfulness

Lær at leve dit liv med opmærksomt nærvær og bliv bedre til stresshåndtering.

Mindfulness handler, meget kort fortalt, om at leve sit liv med fuld tilstedeværelse. Stressklinikker og universiteter i USA bruger mindfulness som redskab til bl.a. at håndtere stress og depressioner. Også i Danmark er der stærkt stigende interesse for mindfulness.

Bogens første del består af forfatternes betragtninger over de vilkår, det moderne menneske lever under. Om perspektiver på tid. Om det nok så anvendte ord "stress". Forfatterne gør desuden rede for tredelingen: Mindfulness som tilstand, mindfulness som teoretisk begreb og mindfulness som psykologisk retning. Hvilke tankegange er mindfulness inspireret af? Hvilke psykologiske retninger/metoder kobler det sig på? Bogens anden del beskriver betydningen af mindfulness i vores relationer. Teksten eksemplificeres hele bogen igennem af cases, hvor mennesker med forskellig baggrund fortæller om arbejdet med mindfulness og den betydning, det har haft for dem.



Eve Bengta Lorenzen er uddannet Mindfulness-instruktør hos Dr. Jon Kabat-Zinn, University of Massachusetts. Eve afholder kurser, foredrag og seminarer om mindfulness gennem Leadership in Time og deltager løbende i forskningsprojekter, bl.a. med Kræftens Bekæmpelse og Rigshospitalet. Har udgivet en række cd'er om mindfulness. **Stine Reintoft** er uddannet psykolog og er forfatter til *Positiv psykologi på arbejde*. Hun er medstifter af MindfulHouse i København, som afvikler kurser, workshops, foredrag og psykologsamtaler for virksomheder og private.

INTERVIEW: Forfatterne stiller gerne op til interview – kontakt pressekoordinator Lotte Kjeldskouv på tlf.: 36 15 67 86, eller e-mail: lotte.kjeldskouv@lindhardtogringhof.dk

Fakta om bogen

Titel: Ind i mindfulness
Forfatter: Eve Bengta Lorenzen og Stine Reintoft
Omfang: 192 sider, ISBN: 9788711422939
Pris: 299,95

Udkommer torsdag den 15. april

MATERIALE: Bestilling af eksemplar med henblik på anmeldelse sendes til e-mail: presse@lindhardtogringhof.dk