

Liste over selvhjælpsbøger og CD'er

Til alle situationer:

Bobby Zachariae: Diverse cd'er/downloads

Angst:

Susan Jeffers: Føl frygten - og gør det alligevel (Nota)

Henrik Tingleff & Maja Schou: Fri for angst

Fra: sundhedslex.dk/angst-symptomer.htm

Smerter:

JoAnne Dahl og Tobias Lindgren: Slip smerterne (NB! Kun tankeprocesserne)

Lisbeth Frølich: Artikel fra "Psykologisk set", årgang 13, nr. 89, s. 5-13

Jon Kabat-Zinn: Lev med livets katastrofer

Mindfulness og accept:

Anna Kåver: At leve et liv, ikke vinde en krig (Nota)

Russ Harris: Lykkefælden (Illustreret udgave)

Tara Bennett-Goleman: Følelsernes alkymi

Thich Nhat Hanh: Åndsnærværets mirakel (Nota)

Kroppen:

Peter A. Levine: Helbredelse af traumer (E-reolen)