

## Norske bøker livsveiledning

Bidrag fra Jan Vig  
onsdag 05. november 2008  
Sist oppdatert onsdag 05. november 2008

Avspenning(Meditasjon/Yoga/Autogen trening etc)

Carnelius, Per, 2005, Selvhypnose : en effektiv metode for å bli kvitt uvaner, løse problemer og utvikle seg selv ,  
Aschehoug ,ISBN: 8203231802

Forfatterne innleder med å gi en oversikt over hvordan personligheten fungerer og viser hvordan hypnose kan opprette direkte kontakt med underbevisstheten. Deretter følger en trinn-for-trinn-innføring i selvhypnose Les mer

Jacobsen, Thorstein, 2004, Autogen trening, Jama, ISBN 9788291032047

Les mer Les mer

Khalsa, Dharma Singh, 2003, Mediatasjon som medisin,N.W. Damm & Søn AS, ISBN 82-496-0706-6  
Boka presenterer medisinsk meditasjon, og viser hvordan du ved hjelp av forskjellige teknikker kan aktivere den  
helbredende kraften i deg... Les mer Les mer

Kroese, Andries, J.,2003, Stress : meditasjon, yoga, avspenningsteknikker, Aschehoug ,ISBN: 8203228682

Boka gir ei grundig innføring i meditasjon og yoga som effektive metoder for å slappe av og stresse ned. CD-en inneholder  
avspennings- og pusteteknikkøvelser. Les mer

Lie, Kåre, 2002, Innsiktmeditasjon, Pax Forlag, ISBN 82-530-2464-9

Les mer

Osho, 1995, Kreativ meditasjon,Hilt & Hansteen, ISBN 82-7413-323-4 Les mer

Osho, Balanse i kropp og sinn, Damm, ISBN 9788204095855

Boka og CD-en viser hvordan du kan finne nye måter å arbeide med kroppen på og bringe kropp og sinn i en mer harmonisk  
balanse. CD-en... Les mer Les mer

Suzuki, Shunry, 1996, Zen-sinn, begynner-sinn, Budistisk Forlag, ISBN 82-90787-01-4

Boken tar for seg hvordan man praktiserer zen som en gjennomførbar disiplin og religion, stillingen og pusten, de  
grunnleggende holdningene og forståelsen som gjør det mulig å praktisere zen,... Les mer Les mer

{mospagebreak title=Ledelse & karriere}

## Ledelse & karriere

Allen, David, 2006, Få ting gjort : kunsten å være produktiv uten å stresse, Bazar, ISBN: 9788280871206

Forfatteren har utviklet metoder og verktøy for å oppnå personlig organisering og produktivitet, uten å stresse - både i arbeids- og i privatlivet. Første del av boken gir en kortfattet oversikt over hva systemet går ut på, og forfatteren presenterer de grunnleggende metodene. I bokens andre del bes... Les mer Les mer

Berg, Morten Emil, 2006, Coaching : å hjelpe ledere og medarbeidere til å lykkes, Universitetsforlaget, ISBN: 9788215008394

Coaching. Å hjelpe ledere og medarbeidere til å lykkes, er den mest komplette og grundige boken om emnet på norsk. Forfatteren er inspirert... Les mer Les mer

Fjeldstad, Amund, 2008, Opptur - kunsten å gjøre det bedre og bedre, Cappelen, ISBN 9788202272630

Les mer

Gjerde,Susann, 2003, Coaching hva hvorfor hvordan, Fagbokforlaget, ISBN 9788276749632

Boken viser hvordan coaching kan få mennesker bevisst eget potensiale og vekstmuligheter, og hvordan de kan realisere det. Forfatteren gir... Les mer Les mer

Grødahl, Ragnhild N., 2005, Perledykk, Talekunstens 12 hemmeligheter, Bazar, ISBN 9788280870728 Les mer

Haugen,Trond, 2003, Latterlig lønnsomt! : om humor og begeistring på jobben, Gyldendal akademisk, ISBN: 9788205326262

En energibombe!Les og lær om hvorfor og hvordan bruk av humor på jobben kan være den beste investeringen for å øke lønnsomheten og arbeidsgleden i bedriften. Latterlig lønnsomt er en vitamininnsprøytning! Gjennom seks teser belyser den hvorfor det er lønnsomt å bruke humor på jobben. Hvordan vises ... Les mer

Les mer

Heppell, Michael, 2005, Slik blir du briljant : på 90 dager, Hegnar Media, ISBN 82-7146-123-0

Boken viser hvordan man kan gå fra å være god til å bli briljant, både i jobb og i livet generelt. Strategier og metoder som skal hjelpe deg... Les mer Les mer

Hägg, Göran, 1998, Praktisk Retorikk, Hegnar Media, ISBN 9788271461225

Boken gir en innføring i grunnlagene for den klassiske retorikken så vel som moderne anvendelsesområder. Forfatteren forklarer hvordan man... Les mer Les mer

Johanesson, 2003, Ta ordet &ndash; 10 øvelser i praktisk retorikk, Aschehoug & Co, ISBN 82-525-5001-0 Les mer

Johnson, Spencer, 2003, Gaven,Patagrue Forlag ISBN 8279001808

Spencer Johnson, MD, is one of the leading authors of inspirational writing in the world. He has written many New York Times bestsellers, including the worldwide bestseller WHO MOVED MY CHEESE? and, with Kenneth Blanchard, THE

ONE MINUTE MANAGER. His works have become cultural touchstones and are av... Les mer

Les mer

Jørgensen, Arnt, 2008, Våg å ta ordet!, Orion, ISBN 9788245808469

Forfatteren viser i denne boken hvordan man kan bli en bedre taler og debattant, basert på en metode han selv har utviklet. Han legger til... Les mer Les mer

Koch, Richard, 2006, 80/20-individet : grunnprinsippene for 80/20-suksess i arbeidslivet, Damm, ISBN: 9788204100313

Kreative individer og teamene deres er den nye drivkraften i økonomien. I oppfølgeren til klassikeren 80/20-Prinsippet påviser Richard Koch sammenhengen mellom enkeltindividets fremvekst og 80/20-prinsippet - at man kan oppnå mer ved hjelp av mindre og skape nye, store rikdommer. Forfatteren innl... Les mer Les mer

Lundin, Stephen C., 2006, Fish! : hever arbeidsmoralen og får deg til å elske jobben!, Bazar, ISBN: 9788280870391

Ved hjelp av teknikker som bli brukt ved Pike Place, viser forfatteren hvordan du kan skape en energisk og mer humørfyllt arbeidsplass.... Les mer Les mer

Roness, Atle, 2004, Jobben og det gode liv, Genesis forlag, ISBN 9788247602959

Forfatteren tar opp temaet rundt trivsel på arbeidsplassen og hvordan man som arbeidstaker skal forholde seg til stress og utfordringer på... Les mer Les mer

Rotondo, Jeniffer, 2002, Presentasjonsteknikk, N.W.Damm / Søn, ISBN 9788249605163 Les mer

Sanders, Tim, 2006, Styrk L-faktoren : og oppnå det du drømmer om, N.W. Damm & Søn AS, ISBN: 9788204107466

Vil du forbedre relasjonene med venner og familie, få eller beholde drømmejobben eller bli mer popu-lær? Denne boka viser deg hvordan du kan oppnå alt dette ved å øke L-faktoren - eller hvor godt likt du er. Jo bedre folk liker deg - eller jo høyere L-faktoren din er - desto bedre blir livet dit... Les mer Les mer

Seiwert, Lothar, 2006, Bjørnevisdom, Lille Måne, EAN 9788292605295

Boka tar oss med inn i skogen, blant dyrene. I likhet med oss mennesker, sliter de med stress, tidsklemme og manglende lykkefølelse.... Les mer Les mer

Seiwert, Lothar, 2008, 30 minutter for din work-life-balance , Simplify, EAN 9788292878026

Denne boken gir en kortfattet presentasjon av innholdet i work-life-balance-modellen, og viser deg blant annet hvordan du selv kan ta... Les mer Les mer

Seiwert, Lothar, 2008, Balance your life, Simplify, EAN 9788292878002

Boken viser deg hvordan du kan ta grep om ditt eget liv, og finne og realisere dine prioriteter gjennom konseptet Life-leadership. Med... Les mer Les mer

Seiwert, Lothar, 2008, Bumerang prinsippet- Mer tid til lykke , Simplify, EAN 9788292878033

Boken gir konkrete tips og veiledning til hvordan få livet i bedre balanse og mer tid til lykke. Boken fokuserer på områder som arbeid,... Les mer Les mer

Seiwert, Lothar, 2008, Når du har det travelt, gå langsomt, Simplify, EAN 9788292878019

Boken viser deg hvordan du kan styre tiden på en effektiv måte for å unngå stress, blant annet gjennom individuelt tilpassede... Les mer Les mer

Steen Jensen, Ingebret, 2005, Ona fyr : for deg som vil lykkes sammen med andre, Dinamo Forlag , ISBN: 978828071098

Forfatteren skriver med intensitet, selvironi og kunnskap om hvordan det er mulig å få med seg andre og komme videre. Det være seg i... Les mer Les mer

Timperley, John, 2005, Bygg effektive Nettverk, N.W. Damm & Søn, ISBN 9788249607945

Boken lærer deg teknikker til å bli en god nettverksbygger. Lær å skape kontakter, styrke ditt nærvær, komme på bølgelengde med andre,... Les mer Les mer

Tracy, Brian, 2004, Sett deg mål, N W Damm & Søn, ISBN 9788204092236

Forfatteren i boken henvender seg til de som ønsker å komme seg videre i livet, endre livssituasjonen sin, få fremgang og oppnå suksess. I hvert kapittel tar han for seg sentrale punkter og viser hvordan man kan sette seg klare og definerte mål og hvordan oppnå disse ved hjelp av enkle grunnsetninger. Ved å frigjøre potensialet ditt og samtidig følge forfatterens 21 viktige prinsipper kan du skape din egen vellykkede framtid. Har litteraturliste. Les mer

Tracy, Brian, 2005, Tenk nytt! : utnytt dine evner, Damm, ISBN 9788204097040

Boka presenterer tolv prinsipper som kan være til hjelp på veien mot et bedre og mer tilfredsstillende liv, både yrkesmessig og privat. Prinsippene viser hvordan du skal drømme store drømmer, ta... Les mer Les mer

Tracy, Brian, 2006, Jobb effektivt! : gjør mer på kortere tid, N W Damm & Søn , ISBN 9788204103826

Er det timer nok i døgnet ditt til at du rekker alt du gjerne vil eller må gjøre? Kan du - hver dag - realisere alle de målene du har satt deg i forbindelse med arbeid eller forretninger, tilbringe kvalitetstid sammen med familie og venner, bruke tid på en hobby eller noe som interesserer deg, og f... Les mer Les mer

Tracy, Brian, 2007, Hopp i det - og få ting gjort! , Cappelen, ISBN 9788202265700

Boka presenterer 21 metoder og teknikker for å øke ditt eget produktivitet- og prestasjonsnivå. Ved å unngå utsettelse og få gjort flere... Les mer Les mer

Wade, Lisa, 2004, Slik lykkes du som medarbeider, Cappelen, ISBN 9788202237875 Les mer

Wade, Lisa, 2005, Ta grep om karrieren din : hvem er du - hva vil du - hvordan får du det til?, Cappelen,ISBN: 9788202238438

I denne boken gjør forfatteren deg bevisst din situasjon, målsetninger og trivsel i arbeidslivet, og forteller hvilke grep som

skal til for... [Les mer](#) [Les mer](#)

{mospagebreak title=Helse & kropp}

Helse & kropp Brekke, Øivind, 2005, Den store e-nummerboken. Vit hva du spiser! : tilsetningsstoffene i maten - virkninger og bivirkninger. Orion, ISBN 9788245802078

Oppslagsboken gir informasjon om tilsetningsstoffenes bruk, merking, forbruk og skadevirkning, beskrivelse av E-numre, produktoversikt over de fleste produkter som forbrukere kjøper daglig og hvilke tilsetningsstoffer de inneholder, samt alfabetisk oversikt over tilsetningsstoffene. Med litteraturov... [Les mer](#) [Les mer](#)

Det Beste, 2000, Naturlige kurer og botemidler. Illustrert leksikon over sikre og enkle naturmidler, Det Beste, ISBN 9788270103591 [Les mer](#)

Det Beste, 2000, Vitaminer og mineraler for et bedre liv, Det Beste, ISBN 9788270103430 [Les mer](#)

Det Beste, 2001, Gode gamle tips og husråd, Det Beste, ISBN 9788270103676 [Les mer](#)

Det Beste, 2002, Lev klokt, lev godt, lev lenge, Det Beste, ISBN 9788270103751

Veiviseren til et bedre liv. [Les mer](#)

Ehdin, Sara, 2004, Helbred deg selv, Aschehoug, ISBN: 8203229778

Målet med denne boka er å bygge bro mellom den etablerte medisinen og alternativ behandling. Det handler om en ny måte å se på oss mennesker... [Les mer](#) [Les mer](#)

Eide, Inger Lise, 2006, Pust når det gjelder, Kolofon, ISBN 9788230002919

I denne boken beskriver forfatteren selvhjelpsmetoden "pusteintegrering", og presenterer et program for å lære riktig... [Les mer](#) [Les mer](#)

Hansard, Cristoffer, 2005, Tibetansk legekunst og livsvisdom : åndelig og medisinsk helbredelse for sjel, kropp og sinn, Damm, ISBN: 8204116136

Forfatteren beskriver Tibetansk medisin og dens prinsipper for å få en best mulig tilstand for kropp og sinn. Deretter beskriver han måter man kan ta til seg denne visdommen og bruke den i det daglige livet. Du får diett tips, øvelser for kropp og sinn, og tips om bruk av urter som medisin. [Les mer](#)

Morrisson Judith H, 1996, Boken om Ayurveda. En veiledning til personlig velbefinnende, Gyldendal Norske Forlag Oslo, ISBN 9788205235052 [Les mer](#)

Thommessen, Maria, 2005, Derfor skal du nyte hver dag og ha det godt med kroppen din, Damm, ISBN 9788204104472

Maria Thommessen viser at det er mulig å kombinere sunnhet og nytelse, helse og livsglede, balanse og utskeielse. DERFOR er skrevet fordi du fortjener det! [Les mer](#)

Yu, Tricia, 2003, Tai chi, Damm, ISBN 9788249609192

Serie: Harmoni og livsglede

En innføring i den tradisjonelle asiatiske treningsformen med et grunnleggende treningsprogram. Boken har bilder som viser de ulike... Les mer Les mer

{mospagebreak title=Hukommelsestrening}

Mind & memory/

hukommelsesestrening

Bai, Kurt, 1983, Lynkurs i hukommelse og leseteknikk, Økonomiforlaget, ISBN 82-90491-04-2

Les mer

Brown, Alan, 1988, Husk mer, Dagens Næringsliv Forlag, ISBN 82-7346-033-

Les mer

Buzan, Tony, 2001, Bruk hodet enda bedre, Hilt & Hansteen, ISBN 8274135288

Buzan hevder at mennesket har 10 forskjellige intelligenser med forskjellig potensiale. I denne boka beskriver han hver av de 10 intelligensene som kreativ intelligens, seksuell intelligens, åndelig intelligens og ord-intelligens og viser hvordan du kan bruke bestemte teknikker for å oppnå det du vil. Har øvingsoppgaver. Les mer

Buzan, Tony, 2002, Et hode foran, Mental styrke er veien til fysisk styrke, Hilt & Hansteen, ISBN 82-7413-565-2

Les mer

By, Oddbjørn, 2006, Memo håndboken, Kagge, ISBN 82-489-0643-4

I boken beskriver forfatteren sitt system for memorering, MEMO. Stoffet er først og fremst beregnet på de som ønsker å huske bedre til... Les mer

Les mer

By, Oddbjørn, 2006, Memo, Kagge, ISBN 82-489-0580-2

Denne boka handler om forfatterens eget hukommelsesprogram, Memo. Ved hjelp av dette systemet kan du øve deg opp til å huske store mengder... Les mer Les mer

Gordon, Claire, 2004, Er du smartere enn du tror?, J.W.Cappelens forlag, ISBN 9788202236960

Boken tar utgangspunkt i at det finnes forskjellige typer intelligens, for eksempel språklig, numerisk, emosjonell eller fysisk intelligens.... Les mer Les mer

Grummitt , Janis, 1997, Hurtiglesing, TI-forlaget, EAN 9788256710003

Hefтет har som formål å hjelpe leseren til å oppnå en mer effektiv leseteknikk. Det inneholder råd og tips til hvordan du kan øke... Les mer

Les mer

Hatlem, Ragnar, 1995, Effektiv læring, Hatlem Studiekonsult, ISBN 9788291422046

Dette er en lærebok i personlig effektivitet, for studenter og andre som tar videreutdanning. Boken tar for seg ulike sider ved... Les mer

Les mer

Hatlem, Ragnar, 2002, Konsentrasjon, praktiske tips, Høyskoleforl., ISBN 9788276344844

Boka gir en rekke nyttige tips for bedre konsentrasjon, og tar for seg leseteknikk, hvordan få bedre utbytte av forelesningene, betydningen... Les mer Les mer

Hatlem, Ragnar, 2005, ABC for smartere studier, Isis forlag, ISBN 9788291422053

Boka gir tips til studenter om læringsteknikker og livsstil som påvirker hvordan hjernen arbeider, og hvordan man kan lære raskere. © DnBB... Les mer Les mer

Iddon, Jo, 2006, Bedre Hukommelse. 10 trinn til en mer effektiv hukommelse, Gyldendal, ISBN 9788205353992

Boken er lagt opp slik at man skal kunne forbedre hukommelsen gjennom systematisk å følge ti trinn. I første del av boken beskrives blant... Les mer Les mer

Karlsen, Pål Johan, Slik får du bedre hukommelse, Aschaug, ISBN 9788203233432

Forfatteren peker på ulike teknikker og tips for hvordan man kan huske ting lettere og lagre det vi skal huske på, slik at det er lett å ta... Les mer

Les mer

O’brien, Dominic, 2001, Lær å huske, Gyldendal Norsk Forlag, ISBN 82-05-27641-2

Les mer

O’brien, Dominic, 2003, Glem aldri ansikter, Spektrum, ISBN 9788278220832

Boken lærer deg raske og enkle knep for å huske navn og ansikter. Les mer Les mer

O’brien, Dominic, 2003, Glem aldri tall og datoer, Spektrum, ISBN 9788278220825

Boken lærer deg raske og enkle knep for å huske tall og datoer. Les mer

. Les mer

Ringom, Bjørn, 1992, Lær å lære, Ringom-instituttet, ISBN 9788290644029

[Les mer](#)

Ringom, Bjørn, Kreative Hukomelseskart ( Mind- Maps), Mesna Trykk, ISBN 82-90644-01-9

[Les mer](#)

Stangeland, Terje Kato, 2001, Hurtiglesing, superlesing, fotolesing, Aquarius, EAN 9788244300124  
Boka viser hvordan du kan øke lesehastigheten, forstå mer av det du leser, huske bedre, bedre konsentrasjonen, lese på forskjellige måter og... [Les mer](#) [Les mer](#)  
{mospagebreak title=Livshjelp}

Livshjelp

Baltasar Grácian, 2000, En håndbok i livskunst, Pax, ISBN 9788253022109

I store trekk består denne boka av samtlige av Grácians tolv bøker, og er med sine 300 aforismer en veiledning i kunsten å leve og å... [Les mer](#) [Les mer](#)

Chopra, Deepak, 2005, Hemmelighetens bok, N.W.Damm & Søn, ISBN 82-04-10848-6

I denne boken inspirerer forfatteren deg, ved hjelp av praktiske øvelser, til å fremdyrke den lidenskapen og hengivenheten som er nødvendig... [Les mer](#) [Les mer](#)

Chopra, Deepak, 2005, Hold deg ung lenger, N.W.Damm & Søn, ISBN 82-7413-559-8

Boken inneholder ti praktiske trinn som kan tilpasses en livsførsel der du kan omstille din biostat slik at den blir inntil femten år lavere... [Les mer](#) [Les mer](#)

Donald, Neale, 2006, , Himmelske samtaler : bok 1 : en uvanlig dialog, Damm, ISBN: 8204126

I denne boka gjengir forfatteren en samtale han hadde med Gud over en periode på flere år hvor han fikk svar på spørsmål de fleste stiller seg. Spørsmålene og svarene fokuserer på menneskets livsutfordringer og muligheter.

[Les mer](#)

Donald, Neale, 2006, Himmelske samtaler : bok 2 : en uvanlig dialog med Gudr, Damm, ISBN: 8204126166

I denne boka gjengir forfatteren en samtale han hadde med Gud over en periode på flere år hvor han fikk svar på spørsmål de fleste stiller seg. Spørsmålene og svarene fokuserer på menneskets livsutfordringer og muligheter.

[Les mer](#)

Donald, Neale, 2006, Himmelske samtaler : bok 3 : en uvanlig dialog

, Damm, ISBN: 8204126

I denne boka gjengir forfatteren en samtale han hadde med Gud over en periode på flere år hvor han fikk svar på spørsmål de fleste stiller seg. Spørsmålene og svarene fokuserer på menneskets livsutfordringer og muligheter

[Les mer](#)

Lama, Dalai, 2003, Råd om døden,- og om å leve et bedre liv, N W Damm & Søn, ISBN 82-496-0990-5

[Les mer](#)

Møller, Erik, 1996, Ta utfordringen, Hilt & Hansteen, ISBN 82-7413-347-1

[Les mer](#)

Nath Hanh, Thich, 1990, Være i fred, Budistisk Forlag, ISBN 82-90787-04-09 [Les mer](#)

Næss, Arne, Hvor kommer virkeligheten fra, Kakke, ISBN: 82-489-0515-2

[Les mer](#)

Skeie, Eyvind, Lev kreativt, Orion, ISBN 82-458-0158-5 [Les mer](#)

Tolle, Eckhard, 2004, Lev her og nå:, Lille Måne, ISBN 9788292605035

Bokas budskap er at tilstedeværelse i øyeblikket er nøkkelen til indre fred og frihet. Forfatteren hevder at ved å bryte identifikasjonen... [Les mer](#) [Les mer](#)

Tolle, Eckhard, 2005, Det er nå du lever: en veiviser til åndelig opplysning, Damm, ISBN 9788204116307

Forfatteren oppfordrer andre til å finne sitt sanne jeg i nået, og gjenopprette kontakten med vår fundamentale væren og uttrykke oss gjennom vår spesielle guddommelige virkelighet i den fysiske verden.

[Les mer](#)

Tolle, Eckhard, 2006, En ny jord: en veiviser til åndelig opplysning, Damm, EAN 9788204107862

Forfatteren viser oss at vi her og nå har muligheten til å skape en ny og vennligere verden, forutsatt at vi stopper å identifisere oss med... [Les mer](#) [Les mer](#)

{mospagebreak title=Loven om tiltrekning (LOA)}

## Loven om tiltrekning/The law of attraction

Byrne , Rhonda, 2007, Hemmeligheten, Damm, ISBN 9788204141972

I denne boken presenteres ulike tekster om hemmeligheten bak lykke, god helse, velstand og økonomiske mirakler. Tjuefire forskjellige... Les mer Les mer

Hicks Esther & Jerry, 2008, Likt tiltrekker likt, Cappelen Damm, ISBN 9788204142160

Boken er kanalisert fra en ikke-fysisk sjelegruppe som kaller seg Abraham, og handler om loven om tiltrekning og dens teori om at likt... Les mer Les mer

Hicks, Esther & Jerry, 2006, Du får alltid det du ber om, Damm, ISBN: 8204108575

Det er følelsene dine som skaper deg selv og din verden. Det er de som avgjør utfallet i enhver situasjon. Forfatterne fikk kontakt med en ikke-fysisk dimensjon, en gruppe sjeler som kalte seg Abraham. I boken viser Abraham deg ved hjelp av 22 prosesser hvordan du kan gjøre alle ønskene dine til virkelighet, slik at du kan leve det livet du ser for deg i tankene og drømmene dine. Følelser er vibrasjoner, og det gjelder å vibrere i samsvar med det vi ønsker oss. For gleden vi føler når et ønske går i oppfyllelse, er den tilstanden vi er ment å skulle være i.

Les mer

Michael Losier, 2007, Loven om tiltrekning, Lille Måne, ISBN 9788292605479

Er du også blitt grepet av Rhonda Byrnes Hemmeligheten? Her er arbeidsboken til den bestselgeren som er blitt et fenomen av en... Les mer

Les mer

{mospagebreak title=Motivasjon & suksess}   Motivasjon & suksess

Allen, Robert, 2005, Tusen veier til suksess, Gyldendal, ISBN: 9788205326712

Boken inneholder 1000 kloke, overraskende og inspirerende sitater om hvordan oppnå suksess i alle livets faser. Les mer Les mer

Arnesen, Liv, 2005, Motivasjon og mestring : fra drøm til virkelighet, Aschehoug psykologi, ISBN: 9788203231797

Forfatterne har selv gjort mange av sine drømmer til virkelighet, og de forteller åpent om hva de har lykkes og mislykkes med. De forteller... Les mer Les mer

Carson, Rick, 2006, Tem din indre gremlin : en overraskende enkel metode for å slutte å gå i veien for deg selv, Pantagruel, ISBN: 9788279002147

Alle har en Gremlin, han er sabotøren i hodet ditt! Gremlingen din vil at du ikke skal ha det bra. Han utfører denne usympatiske oppgaven ved hjelp av en del avanserte teknikker. Han gjør det for eksempel ved å overtale deg til å kaste bort tiden på å gjenoppleve fortiden og ikke minst å bekymre d... Les mer Les mer

Denny, Richard, 2006, Hvordan du kan bli toppmotivert : utprøvde teknikker som oppnår større resultater, Konsulentforlaget, ISBN: 9788275140386

Boka gir råd og tips om hvordan vi kan bli motivert, og om hvordan vi kan motivere andre. Les mer Les mer

Hills, Napoleon, 1983, Rikdommens ABZ, Forlaget Efi, ISBN 82-90491-38-7 Les mer

Kaye, Beverly, 2000, Behold dine beste medarbeidere : hva du kan gjøre for å unngå at dyktige folk slutter, Egmont Hjemmets bokforl, ISBN: 9788259022608

Boken viser hva en leder bør gjøre og ikke gjøre for å skape en arbeidsplass der ansatte velger å bli værende og medarbeiderne er tilfredse. <http://www.bokkilden.no/SamboWeb/produkt.do?produktId=121292&rom=MP> Les mer

Melhus, Jon Morten, 2003, Begeistring, Begeistringsforlaget, ISBN 9788299727907

NORGES FØRSTE BOK OM BEGEISTRING I denne nye boken fra forfatterne av suksessboken "Latterlig Lønnsomt" (13.500 solgte), kan du lese om \* Seksten begeistringsledere som forteller hvordan de skaper begeistring i sine organisasjoner. \* Hvilke fem forhold som skaper begeistring på jobben hos en meda... Les mer Les mer

Svae, Per Hjalmar, 2006, Tiden er inne : håndbok i hjertekultur, Hjerterommet, ISBN: 9788281680005

Forfatteren hevder at egoisme, materialisme og kapitalisme er det som skaper dagens verdensutvikling, og at et alternativ til dette må være... Les mer Les mer

Swärd, Kjell, 2003, Kunsten å lykkes og noen ganger mislykkes, Image Europe, ISBN 82-7301-005-8 Les mer

Wiseman, Richard, 2003, Har du flaks?, Pax, ISBN 9788253024752

For ti år siden bestemte forfatteren seg for å finne ut hvorfor noen mennesker fremstår som heldigere enn andre, mens andre har uflaks. Han... Les mer Les mer

Wormnes, Bjørn, 2005 Motivasjon og mestring : veier til effektiv bruk av egne ressurser, Fagbokforl, ISBN: 9788245003086  
Boken gir innføring i tankemessige prosessers betydning for menneskelige ytelser. Den dekker emneområder som målsetting, myndiggjøring,... Les mer Les mer

{mospagebreak title=Selvutvikling}

## Selvutvikling

Askeland, Leif, 2006, Det personlige i det profesjonelle : ti tekster til tanke, Gyldendal akademisk, ISBN: 9788205347977

Boka handler om hvordan du kan bli mer bevisst deg selv som yrkesutøver, og på den måten etablere trygghet som styrker deg personlig og... Les merLes mer

Bai, Kurt, Livet og pengene 1-5, 1981, Etcetera Forlag, ISBN 82-7276-001-0

Bohr, Richard, 1993, Sjelens 9 ansikter, Enneagrammet &ndash; et redskap til personlig vekst, Verbum, ISDN 9788254305669

Enneagrammet skildrer 9 personlighetstyper - samspillet mellom en persons egenart og den strategi personen bruker for å få bekreftet sitt... Les mer Les mer

Beck, Martha, 2002, Finn din indre ledestjerne : bruk ditt innebygde kompass, og finn din personlige ledestjerne til et friere, gladere og mer harmonisk liv, Hilt og Hansteen. ISBN: 8274135547

I denne boken predikerer forfatteren en sannhet som lyder så opplagt, men som bare de færreste av oss greier å etterleve: Vi er alle skapt med evnen og muligheten til å finne frem til og leve det livet som det er meningen vi skal leve. Det finnes alltid en ledetråd, en ledestjerne, en liten svart katt som tusler på lydløse poter foran oss, ett eller annet som fører oss i retning vår skjebne. Vi har alle vårt innebygde kompass som alltid viser riktig retning, og samme hvor mange omveier vi tar, kan vi alltid slå inn på rett vei igjen.Les mer

Burns, David D., 2005, Tenk deg glad! : håndbok, Danor, ISBN: 9788291117669

"Denne boken virker praktisk anlagt i retning av sunn fornuft og vil neppe skade, om den brukes med sunn... Les merLes mer

Carnegi, Dale, 1989, Slik lærer du å tale effektivt, Goodbook, ISBN 82-7398-005-7

Carnegi, Dale, 1991, Hvordan vinne venner, Goodbook, ISBN 82-7398-006-5

Carnegi, Dale, 1991, Slutt å klage begynn å leve, Goodbook, ISBN 82-7369-056-3

Carter, Forrest, 1993, Lille Tre, Pax, ISBN 9788253016573

Lille Tre er fortellinger om en liten indianergutts oppvekst i 1930-årenes USA. Lille Tre blir tidlig foreldreløs og vokser opp hos Besta og Bestefar, som er cherokee-indianere. De lever som enkle fjellbønder, og tar kjærlig i mot Lille Tre og oppdrar ham på indianervis. Han lærer å lytte og forstå t... Les mer Les mer

Chödrön, Pema , 06, Når alt faller fra hverandre : råd fra hjertet, Emilia, ISBN: 9788274191099

Forfatteren, en amerikansk buddhistnonne innen tibetansk tradisjon, skriver i denne boken om mulighetene for å oppleve lykke selv i smertefulle og vanskelige livssituasjoner. Hun mener at den beste holdning man kan møte lidelse med, er åpenhet og aksept for det grunnløse i situasjonen. Med det som u... Les mer Les mer

Colbert, Dr. Don, 2006, Stress ned. Nyt livet og lev lenger!, Hermon, ISBN 9788230204627

Forfatteren viser at stress er årsaken til mange sykdommer som bryter oss ned og som koster oss livet. Boken tar blant annet for seg hva... Les merLes mer

Ehdin, Sanna, 2005, 12 uker til et bedre liv, Aschehoug, ISBN: 9788203232596

Denne boken viser deg hvordan du skritt for skritt kan få en sunnere helse og et bedre liv. Her får du oppskrifter for å spise sunnere, råd... Les mer

Einhorn, Stefan, 2007, Kunsten å være snill, Lille Måne, ISBN 9788292605264

I denne boken drøfter forfatteren begrepet "snill". For hva betyr det å være snill? Hva legger vi i begrepet i moderne tid? Og... Les mer

Freke, Timothy, 2005, Lev i lyset, Emilia, ISBN: 9788274191051

I følge forfatteren er ikke livet hva det ser ut til og du er ikke den du tror. Det gjelder å våkne fra drømmen du tror er livet, til... Les mer

Gran, Sissel, 006 Kjærlighet i hastighetens tid, Aschehoug, ISBN: 9788203233685

Forfatteren skriver her om det moderne paret, om forelskelse og kjærlighet, konflikter og knuter, utroskap, brudd og om forhold som varer.... Les mer

Grødal, Ragnhild N., Hverdagens magi : veien til glede, Bazar, ISBN: 9788280871046

En fabel om det å hente fram sine sine ressurser og omsette dem i hverdagen. Les mer

Gullfoss, Per Henrik, 2005, Kunsten å være levende, Ildsjelen, ISBN: 9788281410053

For livskunstneren er verden en gave, en mulighet til å sanse, føle og oppleve sin egen og universets eksistens. Det viktigste for... Les mer

Gustavson, Lasse, 2005, Gjennom ilden, Publicom, ISBN: 9788292526019

Lasse Gustavson har kjempet seg tilbake til livet etter å ha blitt vansiret i en brann. I boka forteller Lasse om livet etter ulykken, om... Les mer

Haug, Stig, 2005, Bli lys : jakten på det kreative mennesket, Gyldendal Fakta, ISBN: 9788205334878

Forfatteren har vært på jakt etter det kreative mennesket. Han har intervjuet 21 kjente mennesker, som alle viser seg å være i besittelse av... Les mer

Isachsen, Knut, 2004, Menneske først : om valg og vekst fra en livsrådgivers samtaleverksted, Genesis, ISBN: 9788247603000

I denne boka deler forfatteren sine erfaringer med å være tett på livet og nær mennesker med personlige og profesjonelle utfordringer. Det... Les mer

Jeggors, Susan, 2005, Si ja til det uvisse!, Damm, ISBN: 9788204108555

Boka inneholder 40 metoder som skal hjelpe deg å favne uvissheten, selve livets natur. Les mer [Les mer](#)

Kagge, Erling, 2006, Alt jeg ikke lærte på skolen, Kagge Forlag, 9788248906155 [Les mer](#)

Lama, Dalai, 2008, Kunsten å være lykkelig, Arneberg forlag, ISBN 9788291614618

Boken presenterer Dalai Lamas syn på hvordan man skal kunne leve et lykkeligere liv. Stoffet er basert på samtaler med Dalai Lama, og er... [Les mer](#) [Les mer](#)

Langslet, Gro, 2005, Gi hverdagen et løft!, Gyldendal, ISBN: 9788205326408

Forfatteren gir råd til hvordan man kan forminske og ufarliggjøre de problemene vi har og dermed gjøre de mindre betydningsfulle i... [Les mer](#) [Les mer](#)

Lerøy, Eva Løkeland, Du bestemmer! : det handler om verdivalg, Gyldendal, ISBN: 978820536225

Boken handler om å finne frem til kjernen av hva som er viktig for en selv, og bevisst la det få plass i livet. For å oppnå dette, er det... [Les mer](#) [Les mer](#)

Lillebø, Arild, 2000, Bygg ditt personlige nettverk, Egmont Hjemmets Forlag, ISBN 82-590-2322-9 [Les mer](#)

Magnus, Jon, 2004, Veien til Karlsvogna : en dagbok om kreft og kjærlighet, Aschehoug, ISBN: 9788203231841

Boka handler om stor kjærlighet og stor sorg, og om døden som kom i mellom. Det tok et drøyt år fra sykdommen brøt ut til det var slutt. Dette er ei dagbok skrevet av en mann som fulgte sin kjære til dødens port. [Les mer](#)

McGraw, Philip, 2004, Ditt sanne jeg : rydd opp i de falske mytene om deg selv, Hilt og Hansteen, ISBN: 9788274136151

Dr. Phil ber deg finne ti avgjørende øyeblikk i livet ditt, identifisere sju livsviktige valg du har tatt som har formet resten av livet... [Les mer](#) [Les mer](#)

McWilliams, John-Roger, 1991, Gjør det, Hjemmets bokforlag, ISBN 82-590-1328-2 [Les mer](#)

Neenan, Michael, 2005, Livscoaching : tenk annerledes, lev bedre, Kaleidoskope, ISBN: 9788292490082

Boken viser deg hvordan du overvinner selvbegrensende og negative tanker og erstatter disse med en konstruktiv innstilling til... [Les mer](#) [Les mer](#)

Nielsson, Arne, 2005, Vilje til å lykkes : skap harmoni i jobb, familie og fritid, Damm, ISBN: 9788204107503

Målsetningen til denne boken er at den skal hjelpe deg til å bli bedre til det som er viktig i livet. Boken handler om dagene da du føler at... [Les mer](#) [Les mer](#)

Nilsonne, Åsa, 2005, Hvem bestemmer i ditt liv? : om oppmerksomt nærvær, Gyldendal, ISBN: 9788205343306

Oppmerksomt nærvær handler om å leve i nået. Gjennom øvelser, eksempler og refleksjoner gir boka deg hjelp til å trene opp di

evne til å styre konsentrasjonen og oppmerksomheten. Slik kan du være fullstendig til stede i et gitt øyeblikk, og være i stand til å delta i og ta vare på det.. Les mer

Norderhaug, Lisbeth, 2006, Den indre immigrant : mennesker i oppbrudd og forvandling, Kulturbro , ISBN: 9788291234366

Boka handler om mennesker på reise i livet, i seg selv og i verden. Den stiller blant annet spørsmålene: Hva kan styrke og hjelpe oss mennesker gjennom utfordringer og kriser? Hvilke hindringer... Les mer

Noyes, Randi B., 006, Kunsten å lede seg selv : ny innsikt - bedre gjennomslagskraft, Cappelen, ISBN: 9788202260910

Kunsten å lede seg selv er selvledelse i praksis og bygger bl.a. på vår viten om emosjonell intelligens. Den kan hjelpe deg til å bli bedre kjent med deg selv, oppdage dine sterke sider, bli flinkere til å kommunisere og til å håndtere stress - og derved få større gjennomslagskraft som medarbeider,... Les mer

Nørretranders, Tor, 205, Det generøse menneske : en naturhistorie om at umak gir make, Aschehoug, ISBN: 9788203231834

Forfatteren tar leseren med på en rundreise i nye erkjennelser fra økonomi, biologi, psykologi og antropologi og vender tilbake til... Les mer

Osteen, Joel, Ditt beste liv er nå : nå ditt fulle potensial i dag, Hermon, ISBN: 9788230203873

Boken er en hjelper i å utvikle ditt fulle potensial. Forfatteren viser deg hvordan du kan forbedre livet ditt, og hjelper deg til å oppleve seier, glede og tilfredsstillelse. Du vil finne praktiske råd om hvordan du utvider din visjon, utvikler et sunt selvbilde, oppdager kraften i tankene og orden... Les mer

Railo, Willi, 1983, Best når det gjelder, Norges Idrettsforbund, ISBN 82-7286-051-1Les mer

Ringom, Bjørn, 1992, Du kan hvis du vil, Hjemmets bokforlag, ISBN 82-590-0931-5Les mer

Ringom, Bjørn, 1995, Fra tanke til Handling, Hjemmets bokforlag, ISBN 82-590-1555-2Les mer

Ringom, Bjørn, 1987, Tenk positivt og oppnå mer selvtillit, Hjemmets bokforlag, ISBN 9788259003478

Boken lærer deg positiv mental visualisering, en teknikk du kan bruke for å nå dine mål og visjoner." Les mer

Ruiz, Don Miguel, 2005, Kunnskapens stemme : en veiviser til indre fred, Damm, ISBN: 9788204108449

Boken er basert på de gamle toltekernes livsvisdom som forteller hvordan vi skal gjenvinne troen på sannheten og finne tilbake til vår sanne... Les mer

Rønningen, Janne, 2005, Test deg selv : og finn ut hvem du egentlig er, Kagge, ISBN: 9788248905264

Boka inneholder tester om blant annet kjærlighet, sex, samliv, vennskap, økonomi, karriere, intelligens, fritid og helse. Les mer

Schüssel, Ann Elin, 2005, Hva vil du? : din indre oppdagelsesreise, Konsept, ISBN: 9788292713013

En bok som øker bevisstheten om dine valg. På jobb og i livet ellers. Forfatteren er personlig coach med lang erfaring i å hjelpe mennesker til å bedre hjelpe seg selv. Boken gir deg et konstruktivt innblikk i hvordan 13 personer hjalp seg s... Les merLes mer

Sharma, Robin, 2005, Den som søker sin skjebne, Damm, ISBN 9788204108531

Dar Sandersen er styrtrik og har tilsynelatende alt. Likevel savner han opplevelsen av at livet har en mening. Tilfeldig møter han Julian Mantle, kjent som munken som solgte sin Ferrari. Han har oppdaget hemmeligheten bak et liv i varig suksess, og leder Dar ut på en spesiell reise for å ta hevd på ... Les merLes mer

Sharma, Robin, 2005, Munken som solgte sin Ferrari : om å virkeliggjøre sine drømmer og realisere sin skjebne, Damm, ISBN: 8204116

Den middelaldrende stjerneadvokaten Julian Mantle er dypt ulykkelig og klapper sammen under et rettsforhandlingsmøte. I stedet for å dø legger han kursen mot helt andre horisonter. Boka forteller historien om den tidligere advokatens oddysé som ender i en landsby høyt oppe i Himalaya, hos vise og fredfylte munkes som lever etter evigunge prinsipper og tidløse teknikker som ser ut til å frigjøre både sinnet, kroppen og sjelenLes mer

Stone, Hal, 2003, Din indre kritiker : nådeløs fiende eller skapende kraft?, Aschehoug, ISBN: 9788203228704

Boka bygger på en psykoterapeutisk metode, Voice Dialogue, utviklet av denne bokas forfattere, og lærer leseren å takle selvkritikk på en konstruktiv måte, og fungere bedre i samspill med andre mennesker.Les mer

Syse, Henrik, 2006, Veier til et godt liv : filosofiske tanker om hverdagslivets etikk, Aschehoug, ISBN: 9788203233418

Boken gir en innføring i etikken som henvender seg til hver enkelt av oss i de forskjellige rollene vi innehar som privatpersoner,... Les merLes mer

Tafjord, Inger, S., 2006, Linedansen - på liv og død : på liv og død, Læringslabben, ISBN: 9788280590220

Forfatteren vil med denne boka bevisstgjøre leseren på mange tause fenomen i bedriftene og samfunnet som hun tror hindrer oss i å få et... Les mer Les mer

Törnblom. Mia, 2006, Selvfølelse nå! : din personlige coach viser deg hvordan, Pantagruel ,ISBN: 9788279003052

Forfatteren jobber som personlig coach og hjelper mennesker til å finne et positivt selvilde. Her presenterer hun sitt eget... Les merLes mer

Vickers, Amanda, 2006, Coaching, Lær deg selv, ISBN: 9788276942033

Dette er en lærebok for den som ønsker å jobbe som coach, enten det gjelder coaching av private eller i forbindelse med arbeidslivet.... Les mer Les mer

Wickström, Owe, 2002, Leve langsomheten : eller faren ved å kjøre moped gjennom Louvre, Genesis, EAN: 9788247602317

Forfatteren er motstander av samtidens jag. Han resonerer omkring de store mangelvarene i vår tid: den gode stillheten

og det dype alvoret.... Les merLes mer

Waal, Berit, 2005, Kjære hjelper, Fagbokforl., EAN: 9788245001761

Boken handler om egenomsorg, og er en veiviser til ditt indre landskap. Bli du bevisst på det du er kritisk til hos deg selv, blir du... Les mer Les mer

Zallis, Soe, 2006, Livets ti evige spørsmål : refleksjoner og gode råd på livets reise, Gyldendal, ISBN: 8205351155

I denne boka gir kjente mennesker fra hele verden deg sine refleksjoner og råd rundt sentrale filosofiske spørsmål om moral, skjebne og gudstro. Forfatteren har intervjuet bl.a. Nelson Mandela, Paulo Coelho, Bono, Richard Dawkins, Zac Goldsmith og Jack Nicholson.Les mer

Øverenget, Einar, 2006, , Å bli sin egen venn ,Aschehoug , ISBN: 8203233392

Utgangspunktet for denne boken er det forfatteren kaller "den ekstra gyldne regel": Gjør mot deg selv det du vil andre skal gjøre mot deg! Det handler om å akseptere seg selv som et fullverdig menneske.Les mer

Øverenget, Einar, 2008, , Hva er lykke? Og hva gjør oss lykkelige?

,Aschehoug , ISBN: 9788203236402

I denne boken gir forfatteren ulike definisjoner av lykke, inspirerer oss til å ta ansvar for egen lykke, og viser hvordan vi selv kan bidra... Les mer Les mer

Øverenget, Einar, 2007, , Livets øyeblikk ,Aschehoug , EAN: 9788203234972

Denne boken skal få oss til å tenke over hva det vil si å være menneske, og hvordan vi kan komme i kontakt med oss selv. Boken handler om de... Les merLes mer

{mospagebreak title=Simplify your life}

Simplify your life/

Selvledelse/Selvstyring

Flood, Kristin, 2002, Amor Fati om å elske sin skjebne, Cappelen, ISBN 8202213800

Inspirert av diktet Amor Fati av André Bjerke forteller forfatteren hvordan vi kan bli mer oppmerksomme på vår egen skjebne. Når vi begynner... Les mer Les mer

Flood, Kristin, 2005, Rom for stillhet, En gave til deg selv., Cappelen, ISBN 9788202243807

I vår tid er stillhet blitt en mangelvare, spesielt i urbane miljøer hvor en har vært oppslukt av hastigheten og alt det nye i utviklingen.... Les merLes mer

Hahn, Thich Nhat, 1992, Øyeblikkets under, Emilia Forlag,ISBN 82-7419-089-0

Forfatteren formidler metoder for oppmerksomhetstrening og meditasjon, råd for par og familier og en visjon for en fredeligere verden,... Les mer Les mer

Honoré, Carl, 2005, Slow : lev livet langsomt. Bazar, ISBN: 8280870954

Boka viser hvordan du kan finne ditt eget tempo som er riktig for deg, uten å måtte si opp jobben din eller flytte på landet. Den tar opp temaer som måltider, sjel og kropp, medisin, sex, arbeid, fritid og barnLes mer

Jørgensen, Gitte, 2005, Simple living : nye veier til et enklere liv, Aschehoug, ISBN: 9788203233722

Denne boken formidler fem kvinner, alle medlemmer av nettverket Cybersisters, konkrete råd om hvordan du kan forenkle livet, tankene, parforholdet, arbeidslivet, familielivet og boligen. Simple living er en livsstil, som handler om å fjerne det overfladiske for å komme inn til kjernen av det som er viktigst for deg. Gevinsten er mer kontroll over tilværelsen og større overensstemmelse mellom den indre og ytre verden.

Les mer

Jørgensen, Gitte, 2006, Simple Living slik gjør du det, Aschehoug, selvutvikling, ISBN 9788203233401

Forfatteren inviterer leseren med på en reise i indre og ytre forenkling. Boken gir praktiske idéer, råd og tanker om hvordan du kan... Les merLes mer

Müller-Nilssen, Pes! En bok om dårlig tid og hvordan få mer av den gode

Forfatterne gir tips og ideer som kan lære deg å leve smartere. I tillegg til... Les mer Les mer

Nygaard, Karen, Kollen, 2006, Balanse : verktøy for livet, Aschehoug, ISBN: 8203231063

Boken presenterer verktøy og mentale og fysiske øvelser for å kunne mestre stress og utfordringer i hverdagen - å finne en god balanse i... Les mer Les mer

Quindlen, Anna, 2001, En kort veiviser til et lykkelig liv, Egmont Hjemmets Bokforlag,ISBN 82

Forfatteren reflekterer over hva som skal til for å leve livet. Hun veileder deg med en forståelse som kommer fra kunnskapen om hvordan man... Les mer Les mer

Revill. Morten, Perlens gåte, Damm, ISBN: 82-04-11504-0

En natt har fuglen Fønix en drøm om sjeldne perler. Han er sikker på å bli rik og berømt, og bestemmer seg for å dra av sted å finne dem.... Les mer Les mer

Schjetlein, Christine, 2005, Rik som fanten, Noras Ark, ISBN 9788279790327

Dette er en bok som tar for seg kunsten å kunne leve godt på lite. Den lærer deg hvordan du kan ta bevisste valg når det gjelder forhold som... Les merLes mer

Seiwert, Lothar, 2008, Balance your life, Simplify, EAN 9788292878002

Boken viser deg hvordan du kan ta grep om ditt eget liv, og finne og realisere dine prioriteter gjennom konseptet Life-leadership. Med... Les mer Les mer

Seiwert, Lothar, 2008, Når du har det travelt, gå langsomt, Simplify, EAN 9788292878019

Boken viser deg hvordan du kan styre tiden på en effektiv måte for å unngå stress, blant annet gjennom individuelt tilpassede... Les mer Les mer

Seiwert, Lothar, 2007, Küstenmacher, Werner Tiki, Simplify your life, Kolofon/Simplify, EAN 9788230002780

av Werner Tiki Küstenmacher / Lothar Seiwert

Forfatteren gir praktiske råd og teknikker som kan være med på å bedre livet ditt ved å gjøre deg mer organisert og tidseffektiv. Den tar... Les mer Les mer

Seiwert, Lothar, 2008, Bumerang prinsippet- Mer tid til lykke , Simplify, EAN 9788292878033

Boken gir konkrete tips og veiledning til hvordan få livet i bedre balanse og mer tid til lykke. Boken fokuserer på områder som arbeid,... Les mer Les mer

Seiwert, Lothar, 2008,, 30 minutter for din work-life-balance , Simplify, EAN 9788292878026

Denne boken gir en kortfattet presentasjon av innholdet i work-life-balance-modellen, og viser deg blant annet hvordan du selv kan ta... Les mer Les mer

Thoreau, Henry David, 2007, Livet i skogene (Walden), PAX Forlag, EAN 9788253031156 Dette er beretningen om den amerikanske filosofen Henry

D.Thoreaus tilværelse som nybygger og eneboer ved Walden Pond i Concord,... Les mer Les mer

Too, Lillian, 2000, Lillian Toos lille bok om feng shui på jobben, Könemann, EAN 9783829050432

Denne lille boka viser hvordan man ved hjelp av den orientalske innredningsfilosofien feng shui kan bedre trivsel, helse, yteevne og... Les mer Les mer

Too, Lillian, 2004, Mer energi med feng shui ,Hilt & Hansteen, ISBN 9788274136229

Forfatteren viser hvordan du ved å bruke feng shui-ritualer kan fjerne den fysiske og følelsesmessige uorden som påvirker livsenergien din.... Les mer Les mer

Too, Lillian, 2007, Skap magi med feng shui , Damm, ISBN 9788204127945

Denne boken inneholder 168 råd og tips om hvordan du skal oppnå suksess på alle områder i livet, fra hjem og familieforhold til personlig... Les mer Les mer