

# Recensioner Larsons förlag

## Alkoholismens Alfabet

av Lars Söderling

”Dr Söderling skriver lättfattligt och engagerat. Han är klarsynt och samtidigt starkt medkännande. Dessa egenskaper gör att boken bör kunna vara till stor glädje för både patienter och anhöriga samt inte minst för terapeuter av olika slag som kopplas in i behandlingen av dessa fall.”

Lars-H Blomberg/Borås Tidning

## Besjälat liv

– en handbok för själen

av Thomas Moore

”Ibland händer det att jag träffar på en bok som får mig att se verkligheten med friska ögon. Besjälat liv är en sådan bok. Jag kan rekommendera den av hela mitt hjärta”, säger den amerikanske författaren John Bradshaw.

”Det är inte en bok man drar igenom snabbt. Texterna är mångbottnade och manar till eftertanke. Jag kan förstå att boken fått en sådan stor spridning. Det finns idag hos många en nyvaknad längtan efter livets själsliga kvaliteter. Moores bok är som ett besjälat konstverk, vars idéer och berättelser talar både till hjärtat och till intellektet ... Vill du bli påmind om livets rikedomar och din själs möjligheter? Läs då Besjälat liv”, uppmanar Maria Westlund i tidskriften Ljusåret.

## Den inre verkligheten

av Paul Brunton

Författaren och översättaren Anna Bornstein säger så här om *Den inre verkligheten*:

”Den första av Paul Bruntons böcker som kom i min hand var *Den inre verkligheten*. Jag var frånskild mor till två små barn och befann mig i en djup kris. Jag hade levat ut min generations myter utan att finna vad jag sökte. Jag kände mig lurad och trodde att jag genomskådat allt. Livet var en enda lång leda, avbruten av kortare perioder av nattsvart ångest ...

Jag sträckläste *Den inre verkligheten* och den förorsakade ett fullkomligt jordskred inom mig. Aldrig tidigare hade jag läst en bok som gripit mig så djupt och som tycktes mig så sann.”

## Effektiv presentationsteknik

av Rune Nilsson

”Denna handbok ... är en riktig klassiker inom ämnet presentationsteknik. I all sin enkla direkthet och med sina många praktiska exempel och tips är den fortfarande oslagbar för den som vill lära sig att bli en god talare och kunna göra engagerande och medryckande muntliga presentationer. De goda råden är lättfattliga och stilen personlig med ett direkt tilltal till läsaren. Författaren lägger särskild vikt vid förberedelserna inför och betydelsen av att verkligen möta sina åhörare och deras förväntningar. ...”

Ewa Bergdahl, Bibliotekstjänst

### **Recension till 5:e upplagan:**

"Denna handbok, som nu utkommer i en femte, reviderad upplaga (första upplagan trycktes 1989) är en riktig klassiker inom ämnet presentationsteknik. I all sin enkla direktitet och med sina många praktiska exempel och tips är den fortfarande oslagbar för den som vill lära sig att bli en god talare och kunna göra engagerande och medryckande muntliga presentationer. De goda råden är lättfattliga och stilen personlig med ett direkt tilltal till läsaren. Författaren lägger särskild vikt vid förberedelserna inför och betydelsen av att verkligen möta sina åhörare och deras förväntningar. Den revidering av tidigare upplagor som gjorts är mycket blygsam. Ett fåtal illustrationer och några inledande exempel till vissa kapitel har tagits bort. Rubriksättningen har förändrats och gjorts mer detaljerad och litteraturförteckningen är uppdaterad. Ett nyskrivet, kortare stycke om datorstödd presentation och ett relativt utförligt sakordsregister har tillkommit. I övrigt är innehållet identiskt med tidigare upplagor.  
Ewa Bergdahl, Bibliotekstjänst

### **Recensioner till tidigare upplagor:**

"Rekommenderas till alla som har att tala, undervisa eller göra föredragningar."  
Läsaktuellt för skolledare

"Rune Nilssons bok är bra ... Det han bjuder på är smälta och integrerade kunskaper. En bok för dem som har till uppgift att nå sina medmänniskor med talets hjälp."  
Personal

"Många – varför inte alla föreningsledare – bör läsa den här boken och ta vara på de tips och goda råd som ges."  
Sune Wikman, Linjen

"Hur man bäst går tillväga för att få åhörare, konferensdeltagare, elever eller medarbetare intresserade av det man vill säga ... Stilen är lättsam, informativ och personlig."  
Ewa Bergdahl Bulukin, Bibliotekstjänst

"Synnerligen engagerat skriven. Som läsare känner jag onekligen lust att utveckla min egen kompetens då det gäller att informera, presentera och arrangera kurser, konferenser och utbildningar."  
Gunilla Pellbäck, Impuls

"En lättillgänglig och instruktiv bok om hur man talar inför andra. Jag tycker den är jättebra!"  
Anne Stringberg, ABF

## **LINUS urhästen**

av Karin Neuschütz

"Antingen man hör till de hästbitna eller inte – hjärtligt roligt har man när man läser Karin Neuschütz bok om Linus. Och inte bara roligt – det är åtskilligt man lär sig om hästar, deras vanor och behov. Hon har verkligen en lycklig förmåga att ge charm och personlighet åt allt vad hon ritar och skriver om", säger LisGreta Calltorp/Västerviks-Tidningen.

## **Meditationer i livskriser**

av Paul Brunton

Sam och Leslie Cohen säger i bokens förord:

"Ingen kan undvika kriser och lidande ... Trots att vi aldrig är riktigt redo att handskas med en svår situation när den uppstår, finns hjälp att få.

När den senaste krisen drabbade oss, var vi mycket tacksamma över att ha tillgång till Paul Bruntons Notebooks. Tillsammans läste vi tusentals avsnitt under det att cellgifter droppade in i Leslie's ådror ...

Det är vår förhoppning att Paul Bruntons ord ska vara andra till hjälp i deras provningar, så som de har hjälpt oss."

## **Recension**

"Meditationer i livskriser är en samling korta texter, hämtade ur Paul Bruntons stora verk i 16 band – The Note Books of Paul Brunton.

Ett sätt att kort sammanfatta samlingens budskap kan vara: be inte om att slippa ifrån lidandet utan be i stället om att förstå varför det drabbat dig. Och: bortom varje kris och smärta finns stillhet och ro.

Det är inte en bok att sträckläsa, utan snarare en bok att återkomma till. Att slå upp för att hämta stöd och tröst i, under svåra stunder. Eller att öppna när allt känns lätt, för att förbereda sig inför stunder då det inte längre känns så enkelt.

Ingenting varar ju för evigt, varken motgång eller medgång. Eller som Paul Brunton skriver: Lycka och olycka, framgång och motgång växlar likt ebb och flod. Planer och aktiviteter måste därför formis så att vi slipper ödsla våra krafter i fruktlös kamp mot ogynnsamma omständigheter och villkor.

Ett av bokens sex kapitel handlar om död och separation. Det som nog hos oss alla, redan vid blotta tanken, kan framkalla kris. Att skiljas är inte lätt. Så här skriver Brunton:

Det är alltid svårt då en närstående måste lämna oss. De flesta sörjande är också dåligt förberedda. Viljan eller förmågan saknas att inse att jordelivet i hög grad kännetecknas av förlust och sorg. Endast genom att söka oss till det eviga Överjaget, och att förstå visdomen och syftet med livet, kan vi med gott mod uthärda den ständigt föränderliga jordiska tillvaron. Att släppa taget är den svåraste av alla lärdomar för egot, trots att det betyder mest för det andliga framåtskridandet.

Trösterikt nog gör han klart att döden inte handlar om att lämna hemmet utan i stället om att återvända hem, och att döden inte innebär någon bestående separation. För äkta kärlek och verkligt kamratskap fungerar som en attraherande kraft som kommer att leda parterna till varandra igen. Frid härskar bortom tumultet och förvirringen, godhet bortom ondskan, glädje bortom ångesten och våndan."

Lena Gustafsson/Ljusåret

## **Meditationer om karma**

av Paul Brunton

I inledningen säger Paul Cash bland annat:

"Återkommande tankar och känslor, liksom upprepade handlingar, skapar tendenser i vårt medvetande vilka i sin tur utvecklas till vanor. Dessa vanor tar över och styr våra liv och färger vår livsuppfattning ...

Läran om karma handlar endast i andra hand om konsekvenser, endast i andra hand om att vi måste skörda vad vi sår, endast i andra hand om varför våra liv har blivit som de är.

Den handlar först och främst om orsaker, om vår makt att välja. Den inspirerar oss att utöva vår frihet så att vi får skörda det vi önskar, att utveckla det vi anser att världen mest behöver: omtanke, kärlek ...

Karmas lag handlar alltså inte om hämnd utan om att vi ska lära och utvecklas av gjorda misstag.

Om vi önskar leva i en bättre värld måste var och en av oss bidra till att den visionen förverkligas. Karma handlar om medvetna handlingar – långt innan dess handlingars konsekvenser visar sig i sinnevärlden. I ett ännu tidigare skede handlar det om tankar och känslor som manifesteras i dessa handlingar ...

Bästa sättet att påverka vår karma är inte genom bön utan genom att förändra vårt sätt att tänka. Ju mer vi ändrar våra tankar och känslor till det bättre, desto angenämare kommer också våra yttre livsbetingelser att bli.

De val vi gör idag befäster eller förändrar inriktningen av våra liv. Karma fångslar oss inte. Tvärtom. Karma är en garant för vår frihet att välja väg och öde.”

## **Smärtans ansikten**

av Lars Söderling

”Ingenting är mera tillfredsställande för en recensent än att i alla avseenden kunna rekommendera ett arbete. Lars Söderlings bok, som handlar om smärta och om hur vi hanterar den på olika sätt och i olika sammanhang, borde läsas av alla som arbetar inom eller utbildas för något vårddyrke. Egentligen borde den läsas av alla. För vem berörs inte av smärta, självupplevd eller bevittnad hos andra som lider?”

Professor Carl Molin/Tandläkartidningen.

”Smärtans ansikten kan vara till nytta i det praktiska arbetet ute på vårdcentralerna. Den borde också kunna ingå i grundutbildningen på vårdgymnasierna.”

Läkartidningen

## **Solvärme i vårt hus**

av Svenska Solgruppen

”Solenergin förorenar inte den luft vi andas och orsakar inga svårösta avfallsproblem. Solenergin behöver inte transporteras till den plats där den ska användas. Den finns redan där!

Vetenskaplig forskning och teknikutveckling under flera decennier har resulterat i en väl fungerande teknik. Moderna solvärmearnät är driftsäkra och lättskötta. Livslängden för anläggningar som byggs med dagens bästa teknik beräknas till mer än 30 år.

Ekonomi i solvärmesystem för villabruk är konkurrenskraftig jämfört med olja och el. Priset på olja och el kommer sannolikt att stiga även i framtiden och närma sig nivåerna i våra grannländer. Detta gör solvärmesystem ännu mer intressant. De årliga driftskostnaderna är praktiskt taget försumbara.”

Rolf Olming, för Svenska Solgruppen

## **Styrketårar**

– Alkoholismens ansikten  
av Lars Söderling

”Styrketårar är den första, lättförståeliga boken på svenska om alkoholism.”  
Pia Mattsson/Arbetet

”Styrketårar är en stark läsning! Dessutom är den ett slags lärobok i alkoholism, den första som är begriplig för en lekman.”  
Kjell Fridh/Bon Appetit

”Äntligen har det kommit en bok – Styrketårar – som kan hjälpa oss att tackla alkoholproblemen på ett vettigt sätt. Skaffa boken, den är absolut nödvändig!”  
Tidskriften Grafia

## **Utbrändhet, den nya folksjukdomen**

- orsaker - förebyggande åtgärder - behandling  
av Martin Krauklis och Ola Schenström

*”Utbrändhet, den nya folksjukdomen. Orsaker, förebyggande åtgärder och behandling.*

Skreven av prästen Martin Krauklis och Ola Schenström, som är specialist i allmänmedicin och verksamhetschef på Mjölkuddens vårdcentral i Luleå. En aktuell, bred och välskriven bok som berör allt från definitioner till behandling av utbrändhet. Innehåller även handledning om man vill läsa boken i studiecirkel.”

LÅKARTIDNINGEN nr 14, 2002, Volym 99

Bra skrivet om utbrändhet

Stressrelaterade sjukdomar är ett tecken i tiden i vår del av världen. Trots att allt tyder på att fler och fler drabbas fortsätter tempot att vridas upp på arbetsmarknaden. Ola Schenström, distriktsläkare, och Martin Krauklis, präst, har tillsammans skrivit boken ”Utbrändhet – den nya folksjukdomen”, en rik källa till hjälp för människor som drabbats. Här finns fler goda och konstruktiva exempel på vad man kan göra på andra sidan ”väggen”, både för den enskilde och för arbetsgivare.

ICA-KURIREN, nr 11-2002

Nytänkande om stress och utbrändhet

Vi nås dagligen av rapporter via media om ökade sjukskrivningstal, stora kostnader för samhället och hur olika arbetsplatser går på knäna på grund av ökad stress och utbrändhet. Mycket har skrivits i denna fråga och vi kan ta del av både vetenskaplig och populärvetenskaplig litteratur. Många konsulter och förståsigpåare finns i branschen och nästan varje vecka kommer någon form av inbjudan via posten att delta i den ena eller andra utbildningen.

Ola Schenström, distriktsläkare i Luleå, och Martin Krauklis, författare och präst i Svenska kyrkan, har tillsammans kommit ut med en ny bok just om utbrändhet. Här får man mer än i många andra böcker en praktisk handledning till hur man som enskild individ eller i grupp kan arbeta med problemen..

Inledningsvis presenteras ett antal personer som i ”gått in i väggen” och hur de har kunnat komma vidare. Fenomenet stress beskrivs, både vad som händer i kroppen och vad som framkallar stress så även vilka kroppsliga signaler vi skall vara observanta på och hur man kan hamna i utbrändhet.

Ett intressant kapitel behandlar värderingar, val och livssyn och att när vi gör de stora valen i livet väljer vi samtidigt bort andra möjligheter. Empatisk kommunikation eller ”Non violent Communication” beskrivs som

en kommunikationsmetod som "medvetandegör våra observationer, känslor, behov och önskemål". Denna förmåga går enligt författarna att träna upp, vilket gör att man kanske fungerar bättre i sin vardag.

En stor del av boken ägnas åt praktiska åtgärder för att kunna komma tillrätta med problemen. Tre kapitel ägnas åt behandling av utmattningsfasen, återhämtningsfasen samt omorienteringsfasen. Man tittar också på avslappning och meditation samt krisstöd. Förebyggande åtgärder på arbetsplatsen och i kommunen föreslås.

Boken avslutas med en studiehandledning för smågrupper med tips om hur man kan gå vidare i arbetet för att komma tillrätta med stress och utbrändhet.

Mycket har skrivits i ämnet och Schenström-Krauklis bok är ett gott tillskott till litteraturen. Här finns ett nytänkande där man på ett konkret sätt visar hur man på olika arbetsplatser och i kommuner praktiskt kan arbeta med problemen i stället för att nedslaget inse hur stora och oöverstigliga problemen är.

Eva Marklund/MEDIKAMENT 1-02

### **Vid sunnda vätskor**

– handbok i återfallsprevention vid kemiskt beroende  
av Terence T. Gorski & Merlene Miller

"Oumbärlig! – för alkoholisten och för alla som försöker hjälpa honom eller henne."

Reine Johansson/SCAA

"Föredömligt pedagogisk."

Pelle Olsson/Narkotikafrågan

"Jag hoppas att denna bok kan bli inledningen till en ny epok när det gäller handläggningen av beroendesjukdomar."

Dr Lars Söderling

### **Vuxna barn till alkoholister**

av Janet Geringer Woititz

"Om alla de barn som berörs eller berörts av problemet med alkoholiserade föräldrar läste denna bok, skulle deras liv få en ny dimension ... Det är inte alls konstigt att just denna bok har legat nästan ett år på den amerikanska bestsellerlistan och att mer än två miljoner människor läst den", skriver Katrine Hamori i sin recension i tidningen Skolvärlden.

"*Vuxna barn till alkoholister* kommer att bli en stor inspirationskälla och en kraftfull handbok för dem av oss som är beredda att ta kontrollen över vårt livsdrama, och vi är många", säger chefsöverläkare Olof Ulwan.

Läs mer om böckerna på våran sajt: [www.larsonforlag.se](http://www.larsonforlag.se)

#### **Larsons förlag**

Box 6074

Malmövägen 59

121 06 Johanneshov

08-7328460