

## **DBC - Materialevurdering**

**Bay-Hansen, Jesper**

### **Mærk efter! (2015) - BOG**

#### Kort om bogen

Hvis du arbejder med mennesker i en professionel sammenhæng og ønsker at vide mere om metoder til at mærke efter og få kontakt til egne følelser, så er der viden at hente i denne lille bog om emnet. Bogen er også for privatpersoner med en særlig interesse for området.

#### Beskrivelse

Forfatteren er læge, klinisk sexolog og foredragsholder. Han har skrevet flere bøger om kunsten at leve, bl.a. Recepten på lykke. Denne bog er den første i den planlagte serie "Skolen for livet" om alt det, du ikke lærte i skolen. Bogen er delt op i tre hovedafsnit. Det første gør rede for de forskellige "mærk efter" organer, fx følelser, tanker, sanseindtryk og handlen/væren. Det midterste afsnit omhandler bl.a., hvordan man via selvregulering og opmærksomhed på egne følelser kan blive bedre til at mærke sig selv. Sidste del kommer med mere konkrete anvisninger og øvelser. Teksten brydes op af tekstbokse med øvelser samt case-stories. Format: ca. 10,5 x 16 cm. Lille skrifttype. Litteraturliste bagerst i bogen.

#### Vurdering

Den lille skrifttype får bogen til at fremstå noget kompakt. Indholdet har en bred relevans, men sprog og opsætning gør den mest tilgængelig for professionelle indenfor sundhedsområdet

#### Andre bøger om samme emne/genre

Der findes mange bøger omhandlende selvudvikling og forhold til egne følelser, fx

Nærvær & pause, der retter sig mod privatpersoner. Denne bog hører til blandt de mere seriøse

Til bibliotekaren

Indholdet er fint, men det lille format gør at bogen let vil kunne forsvinde på hylden.

*Lektør: Dorte Tissot Hansen*