

Förslag till läsning om stress, utmattning och närliggande ämnen

Andras berättelser

- Emma Holmgren, "Våga vara rädd, en bok om utmattningssyndrom"
- Clara Lidström & Erica Dahlgren, "Hjälp, jag är utmattad"
- Kikkuli förlag, flera författare, "Liv på paus"
- Parus Förlag, flera författare, "Utmattad, En novellsamling om stress"
- Pia Dellson, "Väggen, en utbränd psykiatikers noteringar"

Fakta: varför och hur man blir bättre

- Sofia Viotti, "Utan press, om medkänsla, prestation och stress"
- Emma Holmgren & Sofia Göthe, "Utmattningssyndrom – förstå och lindra kroppens reaktioner"
- Anders Hansen, "Hjärnstark"
- Elaine Eksvärd, "Härskarteknik, den fula vägen till makt"
- Michail Tonkologi & Helena Bellardini, "Träna bort den stressrelaterade ohälsan"

Självledarskap

- Brené Brown, "Mod att vara sårbar"
- Brené Brown, "Våga vara operfekt"
- Kay Pollak, "Att välja Glädje"
- Maria Nemeth, "Mastering life's energies"

Blandat i romanform och filosofiskt om utmattning

- Anna Voltaire, "innan väggen – en upplyftande bok om utmattning"
- Åsa Axelsson, "Jag lämnar ekorrhjulet: ett liv utan lönearbete"
- Malena Ernman, "Scener ut hjärtat"
- Kajsa Kettil, "Lilla rätta"

Ungdomar/unga vuxna

- Therese Lindgren, "Ibland mår jag inte så bra"

2021-04-30/Carin Gustafsson

www.konsultcarin.se

carin@konsultcarin.se

