

Lektørdtalelse (10/40) 2 841 415 3 (V)

Stone, Tom: Opløs angsten uden brug af medicin eller terapi. - Coach2Manage.
- 188 sider. - DK 61.644

Anvendelse/målgruppe/niveau

Selvhjælpsbog henvendt til mennesker, der søger alternative veje til at komme af med deres angst.

Beskrivelse

Den amerikanske forfatter er foregangsmand inden for et nyt område kaldet "Human Software Engineering", og heraf udspringer de teknikker, han har udviklet til at opløse angst. Bogen er den første af en planlagt serie. Den indledes og afsluttes med meget rosede omtaler af forfatteren, og den er gennemført optimistisk og lidt småsnakkende, direkte henvendt til læseren. Første del omhandler de teorier og den forskning, der er grundlaget for teknikkerne. Anden del beskriver de forskellige øvelser, der angiveligt skulle kunne opløse angsten, som SEE- og CORE-teknikkerne, der opløser henholdsvis irrationel angst for fremtiden, og angst der skyldes uforløste traumer fra fortiden. Der er tale om træning i at mærke følelsernes energifelt fuldt ud. Øvelserne laves sammen med en makker, evt. en core-dynamics-coach, eller man kan blive guidet af specielle lydoptagelser fra www.core-dynamics-coaching.dk. Bagest reklameres der for core-dynamics-coaches.

Sammenligning

Der er enkelte bøger om andre former for alternativ selvbehandling af angst, som David Servan-Schreibers *Behandling af stress, angst og depression uden medicin eller terapi*, 2008.

Samlet konklusion

En let læst selvhjælpsbog der lover, at man hurtigt, nemt og effektivt kan slippe af med sin angst og opnå fuld tilstedeværelse ved at bruge bogens øvelser. Det vil være en fordel for læseren at være indstillet på forfatterens bølgelængde.

Jytte Kjær Schou