

Bog til undervisning i grundskolen: 7.-10. klasse

Til fagene: "Kristendoms..." & "Iværksætter" & "Sundhed..." & "Virksomhed..."

I flow bliver 1 + 1 mere end 2 ...

Der er lethed og glæde - du føler dig forbundet, livet giver mening

Hvad længes dit hjerte efter?



Flow - Følg glæden og energien

278 sider, 199 kr., paperback: ISBN 978-87-999608-2-8, e-bog: ISBN 978-87-999608-3-5

SUPER FIN lektøruddtalelse!

Bogen har egen FB-side - se: [hér](#) - og egen hjemmeside, se: [hér](#)

SÆRTILBUD: klassesæt á 40 stk. ~ en rabat på: 21,5 %

Ialt: 5.000 kr. ex. moms ~ 125 kr. ex. moms pr. bog - bestil: [hér](#)

Læs på de næste sider om:

- Bogen i undervisningen, emner
- **Emner - i forhold til læreplaner**
- Anmeldelserne: lektøruddtalelse
- Bagsideteksten & Forfatteren

Bogen i undervisningen, emner

Bogen, der er skrevet til alle, er også velegnet til undervisningsformål. Stilen er let tilgængelig - hvert emne præsenteres med en kort beskrivelse, der giver øjeblik og er let at læse. En veludbygget indholdsfortegnelse giver mulighed for kun at vælge de afsnit, der er aktuelle i undervisningen. Gennem bogen møder du emner som f.eks. disse:

- A. **Hvad er flow?**
 - Flow og videnskab
 - Flow i dit liv
 - Flow i universet
- B. **Samspillet - menneskets ydre- og indre verden**
 - Grundlæggende kapaciteter
 - Generelle adfærdselementer
- C. **Samspillet set i relation til indiansk filosofi**
 - Kapaciteter i relation til det indianske medicin hjul
- D. **Eget fokus - eget valg - dit ansvar**
 - Evnen til at vælge fokus
 - Viljens kraft og muligheder
 - Kontakt til din egentlige væren - via meditation
- E. **Kommunikation - med dit indre og verden**
 - Dit autentiske selv
 - Gamle indlæringer
 - Mønster og filtre
 - Forståelse af kommunikationens vilkår
- F. **Kapaciteterne som redskab for flow**
 - Indre visdom fra vores: følelser, krop, tanker, ånd
 - Dig som menneske
- G. **Vejen til udvikling & flow**
 - De fire flow-parametre:
 - Omsorg, Bevidsthedsudvikling, Dit unikke potentiale, At flyde med flow
- H. **Flow i arbejdslivet**
 - Perspektivering: et erhvervsliv i flow
 - Balancen mellem arbejde og privatliv
 - Nyt paradigme: herunder f.eks. "Teori U"
 - Innovationens råderum i Danmark
 - Eksempler på flow-virksomheder
- I. **Flow-kur på 7-28 dag: Prøv og oplev dens virkning ...**
 - Forberedelse
 - Daglig praksis under kuren
 - Afslutning: Opsummering - brug bevidstheden videre
- J. **Tillid til livets flow**
 - Når noget i os ved, hvad vi ikke er bevidste om

Emner - i forhold til læreplaner

Bogen er meget velegnet til at indgå i undervisningen på grundskolens 7.-10. klassetrin! Nedenfor gives et overblik over de fag og tilhørende kompetenceområder, som bogen rummer materiale til. For hvert kompetenceområde angives de emner i bogen, der kan indgå i at opfylde/inspirere ifht. ministeriets færdigheds- og vidensmål for området.

Kristendomskundskab / religion: 7.-10. klasse

Kompetenceområderne med tilhørende færdigheds- og vidensmål:

- **Livsfilosofi og etik ~ se bogens emner: A, B, C, F, G, H, J**
Livsfilosofi: betydningen af religiøse dimensioner i grundlæggende tilværelsesspørgsmål
Etik: etik og moralsk praksis i et mellem menneskeligt perspektiv
Trosvalg og tilværelsestyndning: forskellige trosvalg og deres tyding af tilværelsen
Sprog og skriftsprog: faglige tekster
- **Ikke-kristne religioner og andre livsopfattelser ~ se bogens emner: A, B, C, D, F**
Hovedtræk: viden om hovedtræk i verdensreligioner og livsopfattelser
Grundbegreber: centrale grundbegreber og værdier i v. religioner og livsopfattelser
Fremtrædelsesformer: centrale symboler og ritualers anvendelse i v. religioner -"

Iværksætter: 10. klasse

Kompetenceområdet med tilhørende færdigheds- og vidensmål:

- **Idéprocesser ~ se bogens emner: I, (A, B, C, D, H, J)**
Idégenerering: Viden om simple idégenereringsteknikker

Sundhed og sociale forhold: 10. klasse

Kompetenceområderne med tilhørende færdigheds- og vidensmål:

- **Sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter ~ se bogens emner: B, E, F, G (A-J)**
Sundhed: hvordan man fremmer det positive sundhedsbegreb
Sundhedsfremme: valg af sundhedsfremmende/sygdomsforebyggende aktiviteter
- **Hygiejne og arbejdsmiljø ~ se bogens emner: B, E, F, G (A-J)**
Arbejdsmiljø: psykisk arbejdsmiljø - hvordan man fremmer sundhed og trivsel
- **Kommunikation ~ se bogens emner: D, E, (A-J)**
Sundhedsfremmende kommunikation: viden om enkle kommunikationsmodeller
- **Uddannelsesafklaring ~ se bogens emner: A, B, D, E, F, G (A-J)**
Uddannelses- og erhvervsmuligheder: vurdering af egne muligheder og ønsker

Virksomhedsfag: 10. klasse

Kompetenceområdet med tilhørende færdigheds- og vidensmål:

- **Uddannelsesafklaring ~ se bogens emner: A-J**
Uddannelses- og erhvervsmuligheder: vurdering af egne muligheder og ønsker

Anmeldelse: lektørdtalelse

Lektørdtalelse 2007

FlowLab har genudgivet bogen i 2017

Flow – Følg glæden og energien

Lisbeth Ejlertsen

Anvendelse/målgruppe/niveau

Målgruppen vil være mennesker med interesse for at opnå flow på flere planer i deres selvudvikling

Beskrivelse

Forfatteren har en fortid som civilingeniør, men har i flere år interesseret sig for flow-oplevelser og har nu sit eget konsulentfirma, Flow Institute, som i øvrigt er omtalt i bogen blandt eksemplerne på virksomheder præget af flow. Flow betragtes som en eftertragtelssværdig, livslang tilstand, og ikke blot som enkelte gyldne øjeblikke i et menneskeliv, og begrebet ansues ud fra en bredere definition end den rent videnskabelige, idet forfatteren også bevæger sig ind på både det spirituelle og det alternative område. Hun beskriver fænomenet flow, og med afsæt i sit eget liv viser hun, hvordan vi kan lære at åbne os for flow, både privat og i arbejdslivet, og derved udfolde hele vores potentiale. Bogen afsluttes med forfatterens egen flow-kur med tilhørende skemaer til udfyldelse, og her skal man kunne acceptere, at svarene bestemmes af vilkårlige terningekast

Sammenligning

Frans Ørsted Andersens Flow og fordybelse : virkelystens og det gode livs psykologi, 2006 og Mihaly Csikszentmihalyis Flow og engagement i hverdagen, 2005 og Flow : optimaloplevelsens psykologi, 2005 er mere videnskabeligt orienterede

Samlet konklusion

En bog med en bred, personlig og entusiastisk tilgang til emnet. Af interesse for spirituelt interesserede lånere

Lektørdtalelse

Jytte Kjær Schou



Bagsideteksten & Forfatteren

Du ved allerede, hvad flow er

Du ved allerede, hvad flow er. Flow opstår, når du følger dit hjerte og træffer valg, der gør dig glad. Når du går med energien i stedet for at arbejde imod den. Så opleves det, som om verden smiler til dig, og naturen giver dig medvind. De fleste af os holder mange bolde i spil, f.eks. parforhold, børn, arbejdsliv, venskaber og fritidsinteresser. Kastes én bold skævt, kan det føles, som om alle boldene falder på gulvet, og vi befinder os langt fra vores drømme og ønsker til livet. Men inderst inde ved vi alle sammen, hvilke af vores handlinger, der er i overensstemmelse med vores drømme og vores egen indre stemme. Når vi følger det, der bevæger os indeni, åbner vi os for flow og for dets hjælp til at udfolde hele vores potentiale.

Lisbeth Ejlertsen viser dig, hvordan du kan opnå mere flow i dit privatliv og i dit arbejdsliv. Bogen stiller en masse gode spørgsmål, der vil få dig til at tænke over, om du følger dit eget flow og lever det liv, der er allerbedst for dig.

Forfatteren

Lisbeth Ejlertsen (f. 1961) har uddannelser og erfaringer inden for både det 'hårde' og det 'bløde' og meget derimellem: ingeniør, billedkunstner, psykoterapeut i indiansk metode og kursusudvikler. Hun er indehaver af kursus- og konsulentvirksomheden *Flow Institute*.