

Bog til undervisning: for teenagere og voksne

til f.eks: højskoler, efterskoler, ungdomsuddannelser, seminarier mv.

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!

B 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
- 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:

- **Hvad er flow?**
Flow og videnskab
Flow i dit liv
Flow i universet
- **Samspillet - menneskets ydre- og indre verden**
Grundlæggende kapaciteter
Generelle adfærdselementer
- **Samspillet set i relation til indiansk filosofi**
Kapaciteter i relation til det indianske medicin hjul
- **Eget fokus - eget valg - dit ansvar**
Evnen til at vælge fokus
Viljens kraft og muligheder
Kontakt til din egentlige væren - via meditation
- **Kommunikation - med dit indre og verden**
Dit autentiske selv
Gamle indlæringer
Mønstre og filtre
Forståelse af kommunikationens vilkår
- **Kapaciteterne som redskab for flow**
Indre visdom fra vores: følelser, krop, tanker, ånd
Dig som menneske
- **Vejen til udvikling & flow**
De fire flow-parametre:
Omsorg, Bevidsthedsudvikling, Dit unikke potentiale, At flyde med flow
- **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
- **Flow-kur på 7-28 dag: Prøv og oplev dens virkning ...**
Forberedelse
Daglig praksis under kuren
Afslutning: Opsummering - brug bevidstheden videre
- **Tillid til livets flow**
Når noget i os ved, hvad vi ikke er bevidste om

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 anskues 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*.