

Bokliste 2017

Nå har bokeksperimentet mitt hatt 10 års jubileum, og resultatene for [2004](#), [2005](#), [2006](#), [2007](#) [2008](#), [2009](#), [2010](#), [2011](#), [2012](#), [2013](#), [2014](#) , [2015](#) og [2016](#) taler også sitt tydelige språk:

Å bytte ut TV-titting med å lese bøker blir det fort sider av...

Motivasjonen til prosjektet fikk jeg fra SSB (Statistisk sentralbyrå). Hver dag bruker gjennomsnittsnordmannen 2 timer og 32 minutter på å se TV (tall fra 2007). **What a waste of time!** Dette skjer samtidig med at folk opplever at de har mindre tid enn noensinne. Hvorfor ikke kutte TV, og så bruke litt av tiden på bøker?

Januar

Kepler, Lars (2015) *Playground*
Cappelen Damm (lydbok - usedvanlig dårlig...)

Kristensen, Tom (2016) *Dødsriket*
Aschehoug (lydbok - veldig bra!)

Lønnebo, Martin (2010) *Hjärtats nycklar*
Cordia

Lagerström, Ann og Ted Harris (2009) *Kunsten å leve - jakten på mening*
Cappelen Damm

Nordengen, Kaja (2016) *Hjernen er alene*
Kagge forlag

Howey, Hugh (2015) *Silo*
Bazar

Februar

Waage, Peter Normann (2016) *Dostojevskij i dialog*
Solum forlag

Kepler, Lars (2016) *Kaninjegeren*
Cappelen Damm (lydbok)

Gottfredsen, Sørine (2016) *Å leve med Kierkegaard*
Vårt Land Forlag

Pettersen, Erling (2016) *Gud sett nedenfra*
Hertervig Forlag

Nouwen, Henri JM (2014) *Den bortkomne sønn vender hjem*
Verbum

Lillegraven, Ruth (2016) *Å lytte til hakkespetter - naturen som terapeut*
Dinamo forlag (usedvanlig bra!)

Nygårdshaug, Gert (2016) *Budbringeren*
Cappelen Forlag (lydbok)

Mars

Loe, Erlend (2015) *Slutten på verden slik vi kjenner den*
Cappelen Damm

Ravatn, Agnes (2016) *Operasjon sjølvdisiplin*
Samlaget

Nouwen, Henri J.M. (1995) *den bortkomne sønn vender hjem*
Verbum

Sjödín, Tomas (2017) *Den som finner sin plass , tar ingen annens*
Vårt Land forlag

Haig, Matt (2015) *Grunner til å leve videre*
Libretto forlag

2.gangs lesning:

Nicholsen, Geoff (2010) *The Lost Art of Walking*
Harbour

Gros, Frédéric (2015) *gå! En filosofisk fodrejse*
Kristeligt Dagblads Forlag

Til foredraget "Å gå" hos Kragerø Turlag.

April

Berntsen, Bredo (2008) *Løperkongen Mensen Ernst*
Andresen & Butenschøn

Engedal, Eskil og Kjetil Sæter (2017) *Jakten på Thunder*
Vigmostad Bjørke

Safier, David (2011) *Dårlig karma*
Bazar forlag

Holt, Anne (2015) *Offline*
Vigmostad Bjørke

Thoreau, Henry David (2008) *Walking*
Project Gutenberg Ebook

Eisenstein, Charles (2011) *Sacred Economics*
Kindle - Evolver Editions

Mai/juni

Roberts, Elizabet and Elias Amidon (ed) (1991) *Earth Prayers*
Harper One

Mecweld, Magdalena (2012) *Viola dig i form med yinyoga*
LUX Publica

Compagnon, Antoine (2015) *En sommer med Montaigne*
Solum

Espinosa, Albert (2015) *Den gule verden*
Bazar

Kaggestad, Johan (2017) *Å gå*
Kagge

Øverli, Frode (2015) *Pondus - 500 favoritter*
Egmont

Mæhle, Lars (2015) *Bouvetøya 2052*
Samlaget

Justnes, Årstein m.fl. (2017) *Når vi er stille*
Portal

Adler-Olsen, Jussi (2017) *Selfies*
Lydbokforlaget

Khalsa, Gurucharan Singh and Yogi Bhajan (2000) *Breathwalk. Breathing Your Way to a Revitalized Body, Mind and Spirit*
Broadway

Macy, Joanna (2010) *Pass It on*
Kindle

Bailey, Chris (2016) *The Productivity Project*
Little, Brown Book Group

Lewis, Michael (2011) *The Big Short*
Penguin

Jacobsen, Stine Elnan (2017) *Natur og friluftsliv i tilbakeføringsprosessen til arbeidslivet*
NTNU Master ved Fakultet for medisin og helsevitenskap

Kalvatn, Birgitte Ingeborg (2017) *Det er tungt å bære sekken, men det er tyngre å bære unyttige tanker*
UiA - Master ved Fakultet for Helse- og idrettsvitenskap

Solnit, Rebecca (2012) *Gå vilse. En fälthandbok*
Daidalos

Thorhalsdottir, Björg (2015) *Veien til lykke*
Vigmostad Bjørke

Juli

Van der Kolk, Bessel (2014) *The body keeps the score*
Penguin

Yogani (2006/12) *Spinal Breathing Pranayama*
AYP Enlightenment Series

Bergman, Rutger (2017) *Utopia for Realists*
Bloomsbury

Harari, Yuval Noah (2016) *Sapiens - En kort historie om menneskeheten*
Bazar

Thoreau, Henry D (2017) *Til naturen*
Pax

Selander, Josephine (2015) *Yoga & ACT*
Massolit Förlag

Aagesen, Håvard (2017) *Ingenmannsland*
Press

Lama, Dalai and Desmond Tutu (2016) *The book of joy*
Hutchinson London

Brink, André (1976) *Gribbenes land*
Aschehoug Favør

Skard, Halldor (1992) *Glede*
Cappelen

Fure, Eli (1989) Eidsvoll 1814 - Hvordan grunnloven ble til
Dreyer

August/september

Nesbø, Jo (2017) *Tørst*
Lydbokforlaget

Evjenth, Dag et.al (2008) *Du trenger ikke mer enn 6*
Ganesa Forlag AS

Ferguson, Will (2005) *Lykke*
Schibsted forlagene

Bengtsson, Josefine (2017) *Yoga och meditation*
Pagina

Lindström, Hans- Erik (2016) *Naturens katedral - meditationsbok*
Libris

Sheehan, George (2014) *Running & Being*
Rodale

Walsch, Neale Donald (2012) *Stormen før stillheten - Bok 1*
Ildsjelen (anbefales ikke)

Heiberg, Astrid Nøkelbye (2007) *Endring og undring*
Cappelen

Vaidya, Janesh (2015) *Maten er min medisin - ayurveda på kjøkkenet*
Exlibris Media

Oren, Goldie Karpel (2015) *YOGA - din personlige treningsguide*
Exlibris Media

Pollan, Michael (2009) *Food rules - an eater's manual*
Penguin Books

Chödrön, Pema (2005) *start where you are*
Thorsons

Fung, Jason (2016) *the complete guide to fasting*
Victory Belt Publishing Inc

Rosen, Richard (2002) *The Yoga of Breath*
Shambhala

Oktober

Hanssen, Nina og Anette Aarsland (2016) *Pusten -
Hvordan puste deg trygg, sunn og avslappet*
Cappelen Damm

Williams, Florence (2017) *the Nature Fix*
W.W. Norton & Company

Hjorth, Vigdis (2013) *Fryd og fare - Essay om diktning og eksistens*
Cappelen Damm

Byrne, Rhonda (2012) *the Magic*
Simon & Schuster

Brekke, Jørgen (2011) *Paradisplaneten*
juritzenKRIM

Flatland, Helga (2015) *Vingebelastning*
Aschehoug

Wohlleben, Peter (2016) *Trærnes hemmelige liv*
Cappelen Damm

Næss, Kristine (2014) *Bare et menneske*
Forlaget Oktober

Dawson, Carl (2015) *The Kalymnos Trail*
Terrain Editions

Nesbø, Jo (2017) *Tørst*
Lydbokforlaget

Podcast: Kraft NRK P2
- *Tanker og grublinger*
- *Pust og følelser*
- *Finn deg en benk*

November/Desember

Øgaard, Arne (2017) *Tredje vei*
Vidarforlaget

Benito, Julia&Jose (2011) *35 fotturer på Kreta*
Dreyers forlag

Rini, Regina (2017) *Hvordan oppdra roboter*, s. 46-57
Helgerud, Magnus (2017) *Teknofobiens tilbakekomst*, 58-61
Harari, Yuval (2017) *Hvordan møte menneskehetens største trusler?* s. 66-72
I: Aftenposten innsik 09/2017

Huffington, Arianna (2016) *The Sleep Revolution*
WH Allen

Flatland, Helga (2011) *Bli hvis du kan. Reis hvis du må.*
Flatland, Helga (2011) *Alle vil hjem. Ingen vil tilbake.*
Flatland, Helga (2013) *Det finnes ingen helhet*
Lydbokforlaget (Fantastisk bra triologi! Anbefales!)

Podcast – *Kraft* m/Kiristi Kraft på NRK P2 – en hel haug!

Beavan, Colin (2016) *How to be alive. A guide to the kind of happiness that helps the world*
Dey ST

Flatland, Helga (2017) *En moderne familie*
Lydbokforlaget

Geisling, Peter Qvortrup (2017) *Naturen på recept*
Gyldendal

— (1993) *Livets trær*
Forlaget Lotus

Harstad, Ragnhild (1978) *Gestalt-terapi benyttet i arbeid med ektepar*
Særtrykk av «*Fokus på familien*» nr. 4 1978
Tidsskriftet *Dyade* nr. 5 1977: Gestaltterapi

Gotaas, Thor (2010) *Løping – En verdenshistorie*
Gyldendal

Hostrup, Hanne (1999) *gestaltterapi*
Hans Reizes Forlag

Scott, Gabriel (1956) *Nyttårstale*
I: Gabriel Scottselskapbet (2016) *Sanketeina*, bind 1. Side 163-168