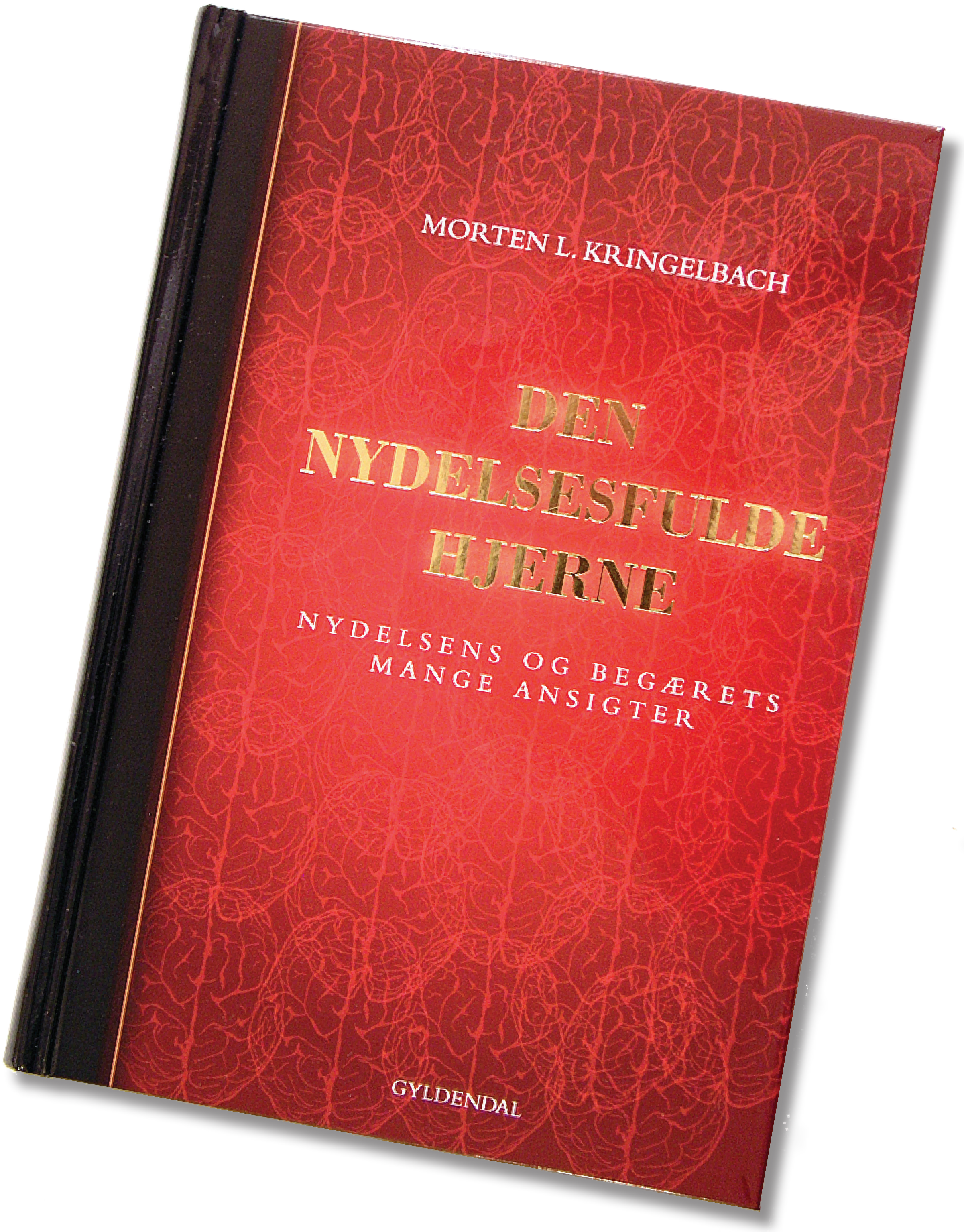
bóka
ummælið
mortan@hamrabyrgi.com

Kynstrið at njóta og betra lívskvalitetin



Á sera livandi og hugvekjandi hátt í nýggjari bók frá Gyldendal, greiðir danski professarin innan læknavísindi, Morten L. Kringelbach, frá hvussu gransking í njótilsi og girnd, kann gerast lykilin til at skilja hvussu heilin er settur saman og hvussu lívskvalitetur okkara kann betrast.
Serligan ans gevur Morten L. Kringelbach tann týdning sansaligt og sosialt njótilsi hevur fyri tilveru okkara. Og hvussu trot á at uppliva njótilsi hevur samband við sjúkur sum tunglyndi, pínu og etingarólag.
Den Nydelsesfulde Hjerne er grundað á granskingina hjá Morten L. Kringelbach og seinastu framstigini innan heilavísindi. Nýggir hættir at skanna heilan hava gjørt tað møguligt at máta virkishugin í tí livandi mannaheilanum.
Den Nydelsesfulde Hjerne er ikki ein sokallað sjálvhjálpsbók, men heldur ein bók, sum við djúpum vísindaligum innliti sambundið við tættir frá listini og bókmentum, kann geva einum okkurt at hugsa um. Og at enda vónandi vísa á slóðir at betra um lívskvalitetin.
Morten L. Kringelbach, ið er professari innan læknavísindi og dr. phil., hevur fingið fleiri virðislønir fyri heilagransking sína. Hann er leiðari fyri granskingarbólk á bæði Oxford University í Onglandi og Århus Universiteti í Danmark.
Kringelbach er kendur fyri at siga at ævigi tragiski lutur menniskjans í lívinum er, at vit eiga vit og skil til undrandi at spyrja okkum sjálvi frammanfyri spegilinum hvønn morgun: Hví eri eg ikki lukkuligur?

Til okkum ivandi gevur Morten L. Kringelbach millum annað hesi 4 prei í kynstrinum at njóta:

1. Gev tær stundir at gleðast um at hava gott í væntu. Slík gleði er oftast tann største.
2. Skift ímillum hættirnir hvussu tú nýtir tilveruna. Finna eina javnvág millum kendar og nýggjar ókendar hættir.
3. Uppmerksemi. Lít at tilverunar viðurskifti sum tey í veruleikanum eru heldur enn hvussu tú heldur tey vera.
4. At njóta er stokkut gleði. Í tí løtu, tú gerst tilvitin um njótilsi er hon næstan horvin aftur.

Den Nydelsesfulde Hjerne, Morten L. Kringelbach, 224 blaðsíðir, innbundin, Gyldendal, uml. kr. 229,00 í føroysku bókhandlunum

Mortan í Hamrabyrgi umrøður nýggjar bøkur um mat og drekka.