

LITTERATURLISTE

For studerende der er startet før september 2020

1. år		
Level 1	Formål	Forståelse af mig selv og omverden.
	Temaer	EP-oplevelser, mit indre rum, kalibrering, rappore, matching, tillid, repræsentationssystemer, metaprogrammer, indre kort over verden, terapeutisk spørgeteknik, feedbackmodel.
	Litteratur	<u>Essens</u> af A:H: Almaas, 2. udgave, 1. oplag, 2003, Borgen. <u>Grundbog i NLP 1</u> af Ole Vadum Dahl, 3. ændrede oplag, 1998, Jørgen Paludans Forlag. <u>Livfuldhedens Magiske Skov</u> af Mary O'Malley, 1. e-bogsudgave, 2014, Glædens Vitaminer/Damara. <u>Dybdepsykologi – fra Freud til Grof</u> af Finn Nordentoft, 1. udgave, 2. oplag, 2009, Frydenlund. <u>Psykosyntese terapi</u> af Diana Whitmore, 1. udgave, 1. oplag, Kentaur. <u>Terapiens essens</u> af Irvin D. Yalom, 2. udgave, 2009, Gyldendal Akademisk.
	Lektioner	24
Level 2	Formål	Accept og større bevidsthedsudvidelse af mig selv.
	Temaer	Ankring, positionering, livskort, offer/ansvarsbevidsthed, værdier, overbevisninger.
	Litteratur	<u>Grundbog i NLP 2</u> af Ole Vadum Dahl, 3. oplag, 2000, Jørgen Paludans Forlag. <u>Eksistentiel psykoterapi</u> af Irvin D. Yalom, 1. udgave, 9. oplag, 1998, Hans Reitzels Forlag. <u>Eksistentiel psykoterapi i praksis</u> af Ernesto Spinelli, 1. udgave, 2008, Gyldendal Akademisk.
	Lektioner	24

Level 3	Formål	Klarhed og frisættelse af mine afhængigheder.
	Temaer	Fiskekrogen, tilgivelse, frisættelse, lyse/mørke projektioner, forsvar, afhængighed, motivation.
	Litteratur	<p><u>Afhængighed</u> af Mary O'Malley, 2. udgave, 1. oplag, 2008, Borgen.</p> <p><u>Kast lys over skyggen</u> af Debbie Ford, 3. udgave, 2. oplag, 2008, Borgen.</p> <p><u>Din historie er din styrke</u> af Debbie Ford, 2. udgave, 1. oplag, 2003, Borgen.</p> <p><u>Når kærligheden os skiller</u> af Debbie Ford, 2. udgave, 1. oplag, 2002, Borgen.</p> <p><u>Når skyggen tager over</u> af Debbie Ford, 1. udgave, 2009, Borgen.</p> <p><u>Elsk det som er</u> af Byron Katie, 1. udgave, 4. oplag, 2006, Borgen.</p> <p><u>Om at forandre sin tankegang og forvandle verden</u> af Byron Katie, 1. udgave, 1. oplag, 2008, Borgen.</p> <p><u>Tag dit lys hjem</u> af Pernille Melsted, 1. udgave, Gyldendal 2016.</p>
	Lektioner	24
Level 4	Formål	Den selvhelbredende krop.
	Temaer	Meditation, psykosomatik, kost, motion, sundhed.
	Litteratur	<p><u>Det selvhelbredende menneske</u> af Susanna Ehdin, 1. udgave, 7. oplag, 2005, Aschehoug.</p> <p><u>Din intelligente krop</u> af Susanne Bilander & Lars Mygind, 1. udgave, 4. oplag, 2011, Frog & Toad Publishing.</p> <p><u>Helbred dit liv</u> af Louise Hay, 1. udgave, 24. oplag, 1993, Strubes Forlag.</p> <p><u>De skjulte budskaber i vand</u> af Masaru Emoto, 1. udgave, 1. oplag, 2005, SphinX Forlag.</p> <p><u>Sjælens anatomi</u> af Caroline Myss, 1. udgave, 3. oplag, 2000, Borgen.</p>
	Lektioner	24

Level 5	Formål	At være tro mod mig selv.
	Temaer	Tidslinjeterapi, metaforer, delpersonligheder, festen, økologitjek, coaching, livshjul, målsætning.
	Litteratur	<u>Coaching</u> af Sofia Manning, 1. udgave, 1. oplag, 2004, Aschehoug. <i>Coaching - og kunsten at leve</i> af Ole Vadum Dahl, 1. udgave, 2006, Borgen.
	Lektioner	24
2. år		
Level 6	Formål	Mig som coach/terapeut.
	Temaer	Nærvær, mission, tillid, Disney-strategien, visionboard, The Secret, midtvejsopgave, evaluering.
	Litteratur	<u>The Secret/hemmeligheden</u> af Ronda Byrne, 2. udgave, 1. oplag, 2007, Borgen. <u>Din tankes kraft</u> af Esther og Jerry Hicks, 2. udgave, 1. oplag, 2007, Borgen.
	Lektioner	24
2. år		
Level 7	Formål	EP-teknikker til forandring.
	Temaer	Forsvarsmekanismer, det indre beskyttelsesrum, healing af det indre sårede barn, healing af de indre forældre, energi og power til forældre, bedsteforældre og generationer bag dem, dobbeltbindinger, forvandlingsbroen.
	Litteratur	<u>Rejsen hjem</u> af John Bradshaw, 2. udgave, 2. oplag, 1997, Lindhardt og Ringhof. <u>Tabt, fortabt, fundet igen</u> af Jytte Back Grønkjær, 2. udgave, 2. oplag, 2011, Forlaget Hovedland. <u>Udviklingspsykologiske teorier</u> af Espen Jerlang mfl. 4. udgave, 2008, Gyldendal Akademisk.
	Lektioner	24
2. år		
Level 8	Formål	Transformation i kroppens energisystem.

	Temaer	Det terapeutiske rum, hjernen, kamp-frys-flugt, find dit indre kraftdyr, urkraften – væk din tiger.
	Litteratur	<u>Væk tigreren</u> af Peter Levine, 2. udgave, 3. oplag, 2007, Borgen. <u>Tankefelt Terapi og EFT – få ro i sindet, fred i hjertet og lethed i kroppen</u> af Lars Mygind og Hanne Heilesen. 2. udgave 1. oplag 2014, Borgen. <u>DVD – Kom godt i gang – med tankefelt terapi & EFT</u> af Lars Mygind & Hanne Heilesen <u>Den nødvendige smerte</u> af Marianne Davidsen-Nielsen, 2. udgave, 2004, Gyldendal Akademisk.
	Lektioner	24
Level 9	Formål	Dyb forløsningsteknik.
	Temaer	Trance, chok, fobi, traume, sorg.
	Litteratur	<u>Viljen sidder i hjertet</u> af Arne Nielsson, 1. udgave, 1. oplag, 2009, People's Press. <u>Den nødvendige smerte</u> af Marianne Davidsen-Nielsen, 2. udgave, 2004, Gyldendal Akademisk.
	Lektioner	24
Level 10	Formål	Spirituel terapi.
	Temaer	Regressionsterapi, visualisering, spirituel terapi, sjælskontrakt, skytsengle, symboler.
	Litteratur	<u>Visualisering</u> af Shakti Gawain, 5. oplag, 1992, Forlaget Apostrof. <u>Sjælerejser</u> af Michael Newton, 2. udgave, 2. oplag, 2003, Borgen. <u>Fremtidens psykologi</u> af Stanislav Grof, 1. udgave, 2001, Borgen.
	Lektioner	24
Level 11	Formål	Fremtiden – som menneske, coach og terapeut.
	Temaer	EP progressionsterapi, det vise råd, drømme- og tegneterapi, klientjournaler, kontrakter.

	Litteratur	<p><i>Samme sjæl i mange kroppe</i> af Brian L Weiss, 1. udgave, 1. oplag, 2005, Borgen.</p> <p><i>Child Art Therapy</i> af Judith Aron Rubin, 25. jubilæumsudgave, 2005, John Wiley And Sons Ltd.</p> <p><i>Drømmenes dimensioner</i> af Ole Vedfelt, 5. udgave, 1. oplag, 2007, Gyldendal.</p> <p><i>Drømmens symbolik</i> af Tom Chetwynd, 4. udgave, 8. oplag, 2013, Borgen.</p> <p><i>Koden til sjælen</i> af James Hilmann, 1998, Borgen.</p> <p><i>Storhedens kald</i> af Kenneth Sørensen, 1. udgave, 2012, Kentaur Forlag.</p> <p><i>Mønsterbrydning i et tilknytningsteoretisk perspektiv</i> af Mette Høyer & Christina Stenstrup, e-bog, 2010, Dafolo.</p> <p>Relevante links på journalføring: www.retsinformation.dk/forms/r0710.aspx?id=828 http://ivaekst.dk/vaekst/2/6/0/1/persondataloven---tommelfingerreglerne</p>
	Lektioner	24
Level 12	Formål	Bevise forståelse for det faglige.
	Temaer	Skriftlig eksamen 6 timer.
3. år		
Level 3.1	Formål	Børneterapi.
	Temaer	Børn af ny tid, Highly Sensitive Children, musik, tegneserier, metaforer, eventyr, sandplay.
	Litteratur	<p><i>Krystalbørn. Indigobørn og fremtidens voksne</i> af Anni Sennov, 2. udgave, 2006, Forlaget Good Adventures.</p> <p><i>Krystalbørnene</i> af Doreen Virtue, 1. udgave, 2. oplag, 2008, SphinX Forlag.</p> <p><i>Dit kompetente barn</i> af Jesper Juul, 1. udgave, 14. oplag, 1998, Schønberg.</p> <p><i>Sandplay Therapy</i> af Barbara Labovitz Boik and E. Anna Goodwin, 2000, W. W. Norton & Company, Inc.</p>
	Lektioner	12

Level 3.2	Formål	Børne- og teenageterapi.
	Temaer	Mit nummer i søskenderækken, teenager, børneklienter, teenage-metaforer, EP-forbilledeteknik.
	Litteratur	<p><u>Din teenager skal coaches, ikke opdrages</u> af Arne Nielsson, 1. udgave, 2007, People's Press.</p> <p><u>Børn om livet før livet</u> af Jim B. Tucker, 1. udgave, 1. oplag, 2006, Borgen.</p> <p><u>Tegneterapi</u> af Hanne Hostrup, 2. udgave, 2. oplag, 1992, Dansk Psykologisk Forlag.</p> <p><i>Oluf Martensen-Larsen: Forstå dit ophav og bliv fri</i> af Kirsten Sørrig, 1. udgave, 11. oplag 2009, Borgen.</p> <p><i>Symboler, eventyr, metaforer og deres anvendelse i terapi</i> af Åke Högberg, 1991, Olivia.</p> <p><i>The Secret to Teen Power</i> af Paul Harrington, 2009, Simon & Schuster Ltd.</p> <p><i>Det gemmer sig i blyanten</i> af Jytte Andersen, 1. udgave, 1. oplag, 2000, Gyldendal.</p>
	Lektioner	12
Level 3.3	Formål	Seksuelle overgreb/incest – relationsterapi.
	Temaer	Seksuelt overgreb, familiestruktur, normal seksuel udvikling, grænseoverskridende samspil, kommunale procedurer, senfølger af seksuelle overgreb, seksuel krænkeradfærd, ressourcefokuseret tilgang.
	Litteratur	<p><u>Imisbrugte børn</u> af Birgit Fritzbøger Stephensen</p> <p><u>Dissociationsfænomener</u> af Susan Hart</p> <p><u>At hele sårene</u> af Ellen Bass</p> <p><u>Familier med sexuel misbrug af børn: forståelse og handlingsmuligheder</u> af Eva Hildebrand og Else Christensen, 2. udgave, 3. oplag, 1992, Hans Reitzel.</p> <p><i>Kærlighed og overlevelse. Barneseksualitet og seksuelle traumer</i> af Katrine Zeuthen</p> <p><i>At bestige bjerge</i> af Lone Lyager & Jette Lyager</p> <p><i>Ud af mørket</i> af Peter Straarup Søndergaard</p>

		<p>Glaspigen af Karin Dyhr</p> <p>Afklaringsmodel: Såkaldt tidlig bekymring i levelsmaterialet af Natalia Nørgaard Bach</p> <p>Metode: Den ressourcefyldte fortælling i levelsmaterialet af Natalia Nørgaard Bach</p> <p>Afklaringsmodel: Grænser i levelsmaterialet af Natalia Nørgaard Bach</p> <p>www.brydcirklen.dk for mennesker med krænkeradfærd</p>
	Lektioner	12
Level 3.4	Formål	Kampen om magt.
	Temaer	Kontroldramaer – kamp om energier, forsmag på parterapi, Imago.
	Litteratur	<p><u>Kærlighed & samliv</u> af Harville Hendrix, 3. udgave, 6. oplag 2007, Borgen.</p> <p><u>Imago - Kærlighedens terapi</u> af Jette Sinkjær Simon, e-bog, 2013, Dansk Psykologisk Forlag.</p> <p><u>Hvad er det vi leger</u> af Eric Berne, 4. udgave, 3. oplag, 1995, Nordisk Forlag.</p> <p><u>En sikker base: tilknytningsteoriens kliniske anvendelser</u> af John Bowlby, 8. oplag, 2013, Det lille Forlag.</p>
	Lektioner	12
Level 3.5	Formål	Psykopatologi.
	Temaer	Læren om hvordan psykiske sygdomme opstår, og hvordan de kommer til udtryk i form af symptomer og personlighedstræk.
	Litteratur	<p><u>Psykiske kriser</u> af Christina & Stanislav Grof, 1. udgave, 1. oplag, 1992, Borgen (originaltitel: <i>The stormy search for the self</i>).</p> <p><u>Grundbog i psykiatri</u> af Erik Simonsen og Bo Møhl, 2010, Gyldendal Akademisk.</p>

		www.sind.dk/diagnoser . www.angstforeningen.dk . www.levmedskizofreni.dk . www.borderlinenetvaerket.dk . www.psykiatrifonden.dk
	Lektioner	12
Level 3.6	Formål	Parterapi.
	Temaer	Manden og kvindens rolle, forskelle, terapi og Imago, barndomssår som tages med i parforholdet. Udlevering af 3. års opgave.
	Litteratur	<i><u>Elsk ham igen - sådan får I kærligheden tilbage i jeres forhold</u></i> af Ingrid Ann Watson, 1. udgave, 1. oplag, 2011, Gads Forlag. <i><u>Principles of the Enneagram</u></i> af Karen Webb, 2. udgave, 2012, Singing Dragon. <i><u>Kærlighedens 5 sprog</u></i> af Gary Chapman, 4. reviderede udgave, 1. oplag, 2008, Forlagsgruppen Lohse.
	Lektioner	12
4. år		
Level 4.1	Formål	Familieterapi.
	Temaer	Familieterapi, forældre, børn, forælderroller/-overbevisninger, familieroller, mønstre, regler. Samtale med studievejleder omkring 3. års opgave.
	Litteratur	<i><u>Voksne børn af alkoholikere</u></i> af Janet G. Woititz, 1. udgave, 13. oplag, 2013, Borgen. <i><u>Din kompetente Familie</u></i> af Jesper Juul, 2. oplag, 2009, Forlaget Apostrof. <i><u>Changing Family Life Cycle</u></i> af Monica McGoldrich & Betty Carter, 2. udgave, 1989, Prentice Hall College. <i><u>Helping families to change</u></i> af Virginia Satir, James Stachowiak & Harvey A. Taschman, 1. udgave, 1994, Jason Aronson.
	Lektioner	12
Level 4.2	Formål	Spiseforstyrrelser.

	Temaer	Diagnoser, kendetegn, symptomer, adfærd, behandlingsmetoder, familien, søskende.
	Litteratur	<u>"Den anoreksiramte unge kan behandles i hjemmet"</u> af Anne Marie Bukholt. <i>Sygeplejersken</i> , nr. 23, 2007. Find artiklen her: http://www.dsr.dk/Sygeplejersken/Sider/SY-2007-23-42-1-Anoreksi.aspx <u>Kroppens fortællinger</u> af Tove Hvid, 1. udgave, 10. oplag, 2005, Modtryk. <u>Overvægtens psykologi</u> af Tove Hvid, 2004, Modtryk.
	Lektioner	12
Level 4.3	Formål	Seksualitet og kærlighed.
	Temaer	Indsigt i egen seksualitet og egne kærlighedsmønstre og terapeutiske værktøjer dertil. Kærlighedssprog.
	Litteratur	<u>Elsk ham igen – sådan får I kærligheden tilbage i jeres forhold</u> af Ingrid Ann Watson, 1. udgave, 1. oplag, 2011, Gads Forlag.
	Lektioner	12
Level 4.4	Formål	Mindfulness.
	Temaer	En blid og kropsorienteret psykoterapi, der understøtter det bevidste nærvær og det at komme til stede. Tilgangen adskiller sig ved at være optaget af at være sammen med tanker, følelser og kropsfølelser uden et ønske om at ændre dem.
	Litteratur	<u>Mindfulness for begyndere – få det nuværende øjeblik tilbage – og dit liv</u> af Jon Kabat-Zinn, 1. oplag 2016, Hans Reitzel forlag <u>Ind i mindfulness</u> af Stine Reintoft & Eve Bengta Lorenzen <u>Compassionfokuseret terapi</u> af Paul Gilbert 1. oplag Artikel: https://www.information.dk/debat/2017/09/mindfulness-blevet-egotrip?utm_medium=social&utm_campaign=btn&utm_so

		<p>urce=facebook.com&utm_content=tp</p> <p><i>Fra krise til kærlighed</i> af Eve Bengta Lorenzen, 1. oplag 2013, Borgens forlag</p> <p><i>Hverdagens små mirakler</i> af Jon Kabat-Zinn 1. Oplag 2016, Dansk Psykologisk forlag</p> <p><i>Åndsnærværets mirakel - en introduktion til meditation</i> af Nhât Hanh</p>
	Lektioner	12
Level 4.5	Formål	Metasundhed – grundkursus
	Temaer	Læren om de naturlige biologiske processer.
	Litteratur	<p><i>Kræft er ikke nogen sygdom – det er en overlevelsesmekanisme</i> af Andreas Moritz, 1. udgave, 4. oplag, 2012, Forlaget Hovedland.</p> <p><i>Intelligente celler</i> af Bruce Lipton, 1. udgave, 2009, Borgen.</p> <p><i>Din intelligente krop</i> af Susanne Bilander & Lars Mygind, 5. oplag, 2013, Frog & Toad Publishing.</p> <p><i>Fra Kræft til Kraft</i> af Trine Helgerud, Bent Madsen & Dagfrid Kolås, 1. oplag, 2011, Frog & Toad Publishing.</p>
	Lektioner	12
Level 4.6	Formål	EP-Theta transformation og EP-Chakra transformation.
	Temaer	Spiritualitet.
	Litteratur	<p><i>Zero Limits – ingen begrænsninger</i> af John Vitale, 1. udgave, 1. oplag, 2007, Forlaget Thank You.</p> <p><i>Den guddommelige Matrix</i> af Greg Braden, 1. udgave, 1. oplag, 2007, Borgen.</p> <p><i>Spirituelle løsninger</i> af Wayne W. Dyer 2. udgave, 1. oplag 2004.</p> <p><i>Balance på alle planer med krystal- og indigoenergien</i> af Anni Sennov 1. udgave, 1. oplag 2012.</p> <p><i>Den lille energiguide 1 "Pas på din egen energi"</i> af Anni & Carsten Sennov 1. udgave, 1. oplag 2010.</p>
	Lektioner	12

Generelt	Film/ dvd'er vi anbefaler	<p><i>You Can Heal Your Life</i> af Louise Hay.</p> <p><i>Resentment & Jealousy</i> af Byron Katie.</p> <p><i>Loss of a loved one</i> af Byron Katie.</p> <p><i>TFT</i> af Lars Mygind.</p> <p><i>Eksamensangst</i> af Lars Mygind.</p> <p><i>The True power of water</i> af Emoto.</p> <p><i>The Shadow effect</i> af Debbie Ford.</p> <p><i>The Secret, Hemmeligheden.</i></p> <p><i>Verden på hovedet.</i></p>
	Livsstils- magasiner	<p><i>Liv & sjæl</i> – magasinet for bevidst livskvalitet.</p> <p><i>Psykologi</i> – indsigt, mental velvære, personlig udvikling.</p>

Litteratur/titler, som er understreget, er obligatorisk læsning, og de øvrige titler er anbefalinger. Litteraturen er opdelt efter, hvilket level de primært hører til. Det betyder, at der under enkelte levels kan stå mange bøger og under andre få. Litteraturen anbefales læst efter tilhørende level, hvor teori/metode og ikke mindst praksis gennemgås. Udover litteraturen bør alt udleveret materiale fra Life Academy nærlæses, og øvelser gennemtrænes.