

RESSURSER:

POSITIV PSYKOLOGI I PRAKSIS

Skåber, L. (2018). Til ungdommen. Oslo: Pitch Forlag.
Spilde, I. (2008, 24. januar). Jakten på lykken. Hentet fra <https://forskning.no/psykologi/jakten-pa-lykken/978759>

Foredrag:

Rådet for psykisk helse (2019, 15. August). Tips for økt hverdagsglede. Hvilke grep kan den enkelte gjøre for å påvirke sin psykiske helse? [Videoklipp] Hentet fra https://psykiskhelse.no/nyheter/nye-videoer-hverdagsglede?fbclid=IwAR3xZUZy7UOav-pzcefkWl2Gz3nGv_JelELKxupPAm-zKYBKOLDReWfX3aSg

Seligman, M. (2002). Ekke lykke. Positiv psykologi i praksis. Oslo: Universitetsforlaget.

Engeseth, N. (2020, 15. mars). Hvorfor har jeg det ikke bedre, når jeg egentlig har alt? Verdens fremste ekspert på følelser hjelper meg å forstå. Hentet fra https://www.nrk.no/kultur/xl/njal-engsaeth-intervjuer-paul-ekman_-_hvorfor-har-jeg-ikke-det-bedre-_nar-jeg-egentlig-har-alt__-1.14777613

De Steno, D. (2018). Emotional Success: The Power of Gratitude, Compassion, and Pride. London: Pan Macmillan.

Spilde, I. (2008, 24. januar) Jakten på lykken. Hentet fra <https://forskning.no/psykologi-stub/2008/04/jakten-pa-lykken>

IKKE-VOLDELIG KOMMUNIKASJON

Rosenberg, M. B. & Carlsen, M. (2006). Ikkevoldskommunikasjon. Giraffspråk – et språk for livet. Oslo: Arneberg.

Salaby Gyldendal Norsk Forlag. (u.å.). Hva er kjærestevold? [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.jegvet.no/8-10-trinn/vold-i-kjaeresterelasjoner>

Spurkland, M. (2017). Klassen. Fortellinger fra et skoleår. Oslo: Cappelen Damm.

The Center for Nonviolent Communication. (u.å.). Hentet fra <http://www.cnvc.org/>

DIGITAL HVERDAG OG HJERNEN

Forandringsfabrikken. (2019). Verktøy: Timen LIVET. Hentet fra <https://www.forandringsfabrikken.no/nytt-hefte-timen-livet>

Foredrag:

Hafstad, A. (2019, 19. august). Hyppig bruk av sosiale medier påvirker unge jenters psykiske helse. Hentet fra <https://www.dagensmedisin.no/artikler/2019/08/19/hyppig-bruk-av-sosiale-medier-pavirker-unge-jenters-psykiske-helse/>

TRISTHET

Changing Minds. (u.å.). Hentet fra <http://changingminds.org/explanations/emotions/basic%20emotions.htm>

VISUALISERING OG MENTAL TRENING

Kitefaster. (2019). White noise [App]. Hentet fra <https://apps.apple.com/no/app/white-noise/id1083248251?l=nb>

Torp, T. K. (2017, 13. november). Mental trening forandrer hjernen og reduserer stress. Hentet fra <https://forskning.no/sosiale-relasjoner-hjernen-psykologi/mental-trening-forandrer-hjernen-og-reduserer-stress/310173>

SØVN

Helse Bergen Haukeland Universitetssykehus. (2016, 20. september). Søvnhygiene - gode råd ved søvnproblemer. Hentet fra <https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovn sykdommer-sovno/sovnhygiene-gode-rad-ved-sovnproblemer>

Helse Bergen Haukeland Universitetssykehus. (u.å.). Nettside: Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer (SOVno) <https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovn sykdommer-sovno>

ENGSTELSE

Forandringsfabrikken. [2019]. Verktøy: Timen LIVET. Hentet fra <https://www.forandringsfabrikken.no/nytt-hefte-timen-livet>

"Jævla snitch! Hvorfor gikk du til politiet?" [Internett]. Oslo. Aftenposten.no [hentet 2020]. Tilgjengelig fra <https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/VbvPar/jaev-la-snitch-hvorfor-gikk-du-til-politiet-jonas-andreassen?#xtor=RSS-3>