

Böcker av Ulrika Ernvik

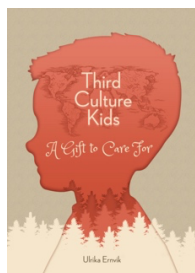
Socionom och legitimerad psykoterapeut, www.familjeglädje.se, ulrika.ernvik@gmail.com
Böckerna kan köpas direkt från respektive förlag eller från AdLibris och andra nätbokhandlare.



Andas med Gud utkom 2018 på Argument förlag. Boken innehåller 88 andliga övningar för alla åldrar – lugna, rörliga, skapande, meditativa, övningar som för oss inåt och övningar som för oss utåt, övningar mitt i livet och övningar när jag vill dra mig undan.



Familjeterapi – en utforskande och samskapande lek som förvandlar relationer kom ut 2019 på Studentlitteratur. Jag skrev den eftersom jag saknade böcker om hur vi inkluderar barnen i familjeterapi. Boken förklarar hur vi kan använda lek, rörelse och andra kreativa uttryck och inkluderar över 100 aktiviteter och övningar som inbjuder både barn och vuxna att vara delaktiga i det terapeutiska arbetet.



2019 kom också **Third Culture Kids: A Gift to Care For** ut på mitt eget förlag Familjeglädje. Den är på engelska, och sammanfattar det arbete jag utvecklade under mina år i Thailand med barn och familjer som flyttar mellan kulturer. Den är skriven både för föräldrar, arbetsgivare, samt tonåringar och vuxna som vuxit upp i flera kulturer. Boken innehåller 57 kapitel som alla avslutas med en kreativ övning som kan vara en hjälp i bearbetningen av flyttar och integreringen av flera kulturer i identitet och livsberättelse. Boken finns också att köpa som e-bok från Amazon. Den är översatt till mandarin, och översättningar pågår till spanska, portugisiska, japanska och koreanska.



Under pandemin flyttade jag mitt psykoterapeutiska arbete till naturen. Det ledde till en kunskapsresa där jag lärde mig om ekofilosofi och ekopsykoterapi, om naturens och rörelsens läkande krafter, och om hur viktigt det är för människan att leva i en nära relation till naturen. I boken **Ekopsykoterapi – psykoterapi i och med naturen för vuxna och barn** sammanfattar jag det jag lärde mig och uppmuntrar psykoterapeuter och andra att flytta sin verksamhet till naturen. Boken är utgiven på Studentlitteratur och innehåller över 130 aktiviteter som hjälper barn och vuxna att fördjupa sin relation till naturen.



I boken **Dig vill jag älska – om modet och gåvan att leva i nära relationer**, utgiven på Libris förlag 2022, sammanfattar jag det jag lärt mig och det jag delar med mig av i samtal om relationer. Boken är uppdelad i fyra delar: Tryggheten, Glädjen, Bagaget och Nåden, och bokens 30 kapitel kan med fördel läsas tillsammans, ett om dagen, av de som vill stärka och utveckla sin relation. Varje kapitel avslutas med några reflekterande frågor, och sådant man kan träna på för att stärka relationen. Boken belyser inte bara parrelationer, utan alla typer av nära relationer: föräldrar-barn, barn-föräldrar, syskon, medarbetare, medlemmar, vänner.



Trygghetsberättelser är en modell jag utvecklat för att hjälpa barn och vuxna att återhämta sig efter trauman. I **Trygghetsberättelser – från trauma till trygghet** beskrivs modellen steg för steg så att både professionella och föräldrar, vänner och kollegor ska känna sig trygga i att leda andra från trauma till trygghet. Boken innehåller också en utförlig redogörelse för den forskning och de teorier som Trygghetsberättelser bygger på. Liksom tidigare böcker finns reflekterande övningar samt övningar att göra med kroppen för att föra in mer trygghet och glädje i vardagen. Boken är utgiven på Borell förlag, och håller nu på att översättas till engelska.

Om "Dig vill jag älska":

Av alla relationsböcker jag har läst i mina dagar (det är måååånga) är denna bok ett absolut måste för alla som lever i relationer vi bryr oss om (privat såväl som professionellt).

Zandra Erikshed

Igår låg den här i min brevlåda! En helt fantastisk bok om det viktigaste vi har, våra nära relationer. Den bästa bok jag läst på länge, utan överdrift. Läs den. Du kommer inte att ångra dig.

Tove Carlshamre

Om "Trygghetsberättelser":

Jag har börjat läsa boken och den är verkligen tänkvärd, användarvänlig och bra. Jag har redan haft nytta i relation till en anhörig av hur vi kan kommunicera till någon annan att "jag finns här och finns kvar oavsett vad som händer".

Boken är lätt att läsa. Ulrika är en berättare och det är så lätt och behagligt att följa med i meningarna. De flödar fram som en skön skogs promenad. Texten är så levande och talar till både huvud och hjärta. Den berör. Ulrika skriver så att det inte blir facktext utan livstext. Jag gillar också att jag som läsare blir delaktig genom de frågor som ställs till mig.