

## MENTAL HELSE - PODCASTER, APPER OG SPILL

### Åpne Forhold:

En lett samtale om det som kan være vanskelig, med psykolog Kyrre Dyregrov og veileder André Clausen. [Hør podcasten her](#)

### Hverdagspsyken:

[HverdagsPsyken](#) setter ord på tabubelagte og stigmatiserte temaer som vi tenker, og føler på, men få av oss snakker om.

### Leger om livet:

Podcasten Leger om livet er en podcast om kropp, helse og sinn. Lege Annette Dragland tar opp temaer som søvn, stress, meditasjon, fordøyelse, pust, ernæring, mental helse, seksuell helse og mye mer, med landets fremste eksperter. [Hør podksten bla. her.](#)

### Guro og Guru:

I podcasten "[Guro & Guru](#)" diskuterer terapeut Caspar Seip og journalist Guro Fostervold Tvedten hvorfor livet blir som det blir og hvordan vi skal håndtere det, med utgangspunkt i smertefull egnerfaring og Caspars lange liv i terapirommet.

### Tony Robbins:

Coach, forfatter, gründer og filantrop. I mer enn 38 år har Robbins hjulpet mer enn 50 millioner mennesker fra 100 land gjennom sine livsmestringsprogrammer og live-arrangementer, som Date With Destiny, som omtalt i filmen Tony Robbins: I Am Not Your Guru (Netflix). Hans personlig og faglig utviklingsprogram er regnet som noen av de beste, og mer enn 4 millioner mennesker har deltatt på hans live seminarer. Som en av USAs beste livs- og forretningsstrateger har hans kunnskap hjulpet alt fra mannen i gata til idrettsutøvere, entertainere, direktører og til og med presidenter.

Nettside: [Tony Robbins - The Official Website of Tony Robbins](#)

[You Tube:](#) @TonyRobbinsLive

[Podcast:](#) "Why live an ordinary life, when you can live an extraordinary one? In this podcast, Tony Robbins shares proven strategies and tactics so you, too, can achieve massive results in your business, relationships, health and finances

[Blog:](#) What is an extraordinary life? What does that look like to you? Starting a business and growing it to a billion-dollar company? Improving the quality of your relationships? Feeling strong and healthy? Ultimately, an extraordinary life = life on your terms. The Tony Robbins' blog is a collection of the teachings of Tony Robbins, the powerful strategies and tools he has employed over 40 years of helping others achieve their vision of an extraordinary quality of life.

[Video:](#) Instead of looking for external validation or clues, learning how to harness your potential can feel difficult at times, but with the help of an experienced life and business strategist, such as Tony Robbins, you'll feel your journey starting down the right path. Sometimes all you need is the help of an experienced coach to help you along your way. Each Tony Robbins video discusses powerful ways to change your life for the better, and offers actionable steps you can

take to help you achieve your goals. Find the video that speaks to your needs today, and prepare to embark on a powerful journey toward positive change.

### **Eckhart Tolle:**

Eckhart Tolle er en anerkjent åndelig lærer kjent for bøkene *The Power of Now* og *A New Earth*, som har blitt oversatt til 52 språk. Hans lære, som fokuserer på betydningen og kraften av nærvær og å oppnå indre fred ved å transcendere egoet, har inspirert millioner. Han anses som en av de mest innflytelsesrike åndelige forfatterne i verden.

[Nettside](#)

[Ressurser – gratis](#) (Free Teachings and Meditations from Eckhart Tolle and Kim Eng)

[You Tube](#)

### **SinnSyn:**

[Sondre Risholm Liverød](#) er psykolog og spesialist i klinisk voksenpsykologi. Podcasten formidler innsikt man kan bruke for å lodde dybden i seg selv og sine relasjoner til andre, den er forankret i veldokumenterte psykologiske teorier, men teoriene er satt inn i en hverdagslig sammenheng for at de skal bli mer praktiske og anvendelige. Innsikten kan man benytte til å manøvrere seg gjennom vanskelige faser i livet, gjennom konflikter, ut av stress eller opp av depresjoner. [Hør podcasten her.](#)

[SinnSyn](#) – mentalt og fysisk treningsstudio. Appen lastes ned i Google Play og [App Store](#).

Podcast, leksjoner, kurs, mental trening, foredrag, mindfulness, fitness og yoga, meditative lydbilder, styrketrening, øvelser mm. Noe ligger ute gratis, annet krever abonnement.

### **Overskuddsliv:**

En podcast av psykologspesialist Liv Selland, om hvordan å redusere stress og få mer overskudd. Podcasten er for deg som vil forebygge og redusere stress - både for deg som føler deg frisk, og for deg som opplever stressrelaterte helseplager. [Hør podkasten her.](#) Podcasten er laget og produsert av psykologspesialist Liv Selland, [@psykologliv](#).

### **Level Up:**

Anniken Binz er mental trener og helsenerd, og i denne podcasten deler hun forskningsbaserte verktøy og kunnskap som du enkelt kan benytte i eget liv. Mental trening hjelper deg til å bli mer lykkelig, få mer energi, overskudd og motivasjon. Ved å ta i bruk verktøyene som deles i denne podcasten vil du kunne få flere gode dager hvor du føler deg bra, mestrer livet, får gjort det du har planlagt og faktisk når målene dine.

[Hør podkasten her.](#)

### **Helsehuset Stavanger:**

[Friskliv og Mestring](#) er Stavanger kommunes helseforebyggende samlingspunkt. I podkasten legger vi ut foredrag, øvelser og generelle tips&råd for bedre helse.

**Kjersti Idem:**[Stress less sessions](#)

En serie med ulike avspenningsteknikker som er enkle å følge. For deg som ønsker litt hjelp til å roe ned innimellom. Korte snutter for alle og enhver.

Kjersti Idem er relasjonsterapeut, yogalærer og instruktør i Trauma Releasing Exercises.

**Meditasjon og pust****The ASANAS:**

Lurer på du hvordan du mediterer? Da er du på riktig sted. [Her er en enkel guide til hvordan du kan begynne å meditere](#), selv om du ikke vet hvordan eller har gjort det før, slik at du kan begynne å dra nytte av godene til meditasjon.

**I FORM:**

[Meditasjon for nybegynnere – slik kommer du i gang.](#)

**Insight Timer**

[Free Guided Meditations](#)

**Sam Harris**

Learn the fundamentals of mindfulness from Sam Harris—neuroscientist, author, and creator of Waking Up—as he also guides you into the deep end of meditation.

APP: [WAKING UP](#)

[Nettside](#)

**Headspace**

Through evidence-based meditation and mindfulness tools, mental health coaching, therapy, psychiatry, Headspace helps you create life-changing habits to support your mental health and find a healthier, happier you.

[Nettside](#)

[Meditation](#) is both a skill and an experience that can improve your health and happiness.

[Mindfulness](#) is the idea of learning how to be fully present and engaged in the moment

**Art of Living**

[Art of Living Foundation](#) er virksom i 180 land. Organisasjonen er ideell, utdannende og humanitær, og ble grunnlagt i 1981 av den verdenskjente, humanitære og åndelige lederen Gurudev Sri Sri Ravi Shankar. Samtlige av organisasjonens initiativer styres etter Gurudevs filosofi: "Uten at vi har et stressfritt sinn og et voldfritt samfunn, kan vi ikke oppnå verdensfred."

[Sahaj Samadhi Meditasjon](#): Meditation is not just a practice, it's the art of living a stress-free and contented life. Practising meditation for a few minutes every day can rejuvenate your mood and boost your productivity.

Gurudev Sri Sri Ravi Shankar has designed multiple guided meditations that let you experience instant relaxation and comfort. Whether it's the office workload that's overwhelming you or the lack of direction in life, tune in to any of the guided meditation exercises in this Spotify Exclusive podcast to get charged up and stay inspired!

Yoga: I Sri Sri yoga vil du oppleve alle sidene ved en helhetlig yogapraksis, inkludert tradisjonelle stillinger, enkle pusteteknikker, veiledet meditasjon og yogisk kunnskap.

[Padma Sadhana](#)

[Sri Sri Yoga](#)

[How To Do Surya Namaskar | Day 1 Of The Art of Living Yoga Challenge](#) totalt 7 challenges.

Pusteteknikk: [Sudarshan Kriya Pranayama Count, Ujjai Breathing, Bhastrika](#) Dykk inn i pustens hemmelige kraft. Øvelsene gir energi til både kropp og sinn slik at du føler deg mer frisk gjennom dagen.

[The Art of Living App](#)

[Kurs](#) – Art of Living

### **Senter for Livshjelp**

[Senter for Livshjelp](#) er et kurs og utdanningscenter ledet av lege [Audun Myskja](#) og naturterapeut Reidun Myskja. Senteret har et stort faglig nettverk i flere land, som gjør det mulig å samle de anvendelige metoder til selverkjennelse, menneskelig vekst og bedre helse.

[Meditasjon og pust](#) kan anta ulike former, knyttet til nærvær, ro, årvåkenhet. Slik sett er meditasjon en tilstand, heller enn en teknikk. Den enkleste veien til direkte erfaringer med meditasjon, er kanskje pusten.

You Tube: [PUST med Aydun Myskja](#)

### **Ten Percent Happier**

Free guided [Meditations](#)

[Podcasts](#)

[App](#)

[Blog](#)

### **Apper og spill**

#### **Tankevirus**

[Tankevirus](#) gir en kjapp og morsom videobasert innføring i hvordan vårt psykologiske immunforsvar fungerer. Etter dette får du en ny kort filmsnutt hver morgen med en oppgave eller refleksjon som du kan ta med deg inn i dagen.

#### **Grubl**

[Grubl](#) er en populærvitenskapelig helseapp for de av oss som har en tendens til å overtenke. Den er utviklet nettopp for å gi negative tanker mindre oppmerksomhet.

### **Pustepause**

[Pustepause](#) er en app som hjelper oss å takle stress, angst og grublete tanker.

### **Selvhjelperen**

[Selvhjelperen](#) er en digital bank med persontilpassede kurs og mestringsverktøy som bidrar til bedre psykisk helse for alle over 16 år.

### **Hjelpehånda**

[Hjelpehånda](#) er et spill rettet mot ungdom. Her kan de øve på å takle følelsesmessige utfordrende situasjoner gjennom et enkelt og godt problemløsningssystem. basert på metodikken til Solfrid Raknes.