

Avslappningstext

Du skall nu lägga dig så bekvämt som möjligt på en säng eller sätta dig i en skön stol, och börja slappna av. ...Känn efter i hela kroppen och du kan börja slappna av genom att spänna de muskler som e spända. För att återigen slappna av.....Knyt händerna och slappna av.....Ansträng dina armar, tryck dom mot underlaget och försök sen att slappna av.....tryck benen mot underlaget, dra fötterna mot dig å slappna sedan av fullständigt..... tryck huvudet mot underlaget, spänn dina ansiktsmuskler och så försöker du slappna av helt och hållet igen.....

Deckare

En ung familj startade på fredagsmorgonen från Arkösund för att segla till barnens morföräldrar i Tunaberg väster om Oxelösund. För barnen, en flicka på sex och en pojke på nio, var seglingen ett spännande äventyr. Detta var första gången de inte åkte bil till mormors och morfars gård. Vinden var sydlig och svag. Vissa stunder när det inte var någon vind alls hängde seglen slaka. Morgondimman lättade ibland och tätnade på nytt. Men framåt lunchdags skulle det bli sol och stigande temperatur, hade SMHI lovat. På sjökortet såg avståndet mellan Arkösund och Tunaberg ut att vara ganska långt. Men på bilkartan var det bara några centimeter. Under en lång period av stiltje passade föräldrarna på att dricka förmiddagskaffe. Barnen drack läsk och åt kex. Sikten blev långsamt bättre. Det var flickan som upptäckte det som flöt i vattnet. Hon trodde att det var en delfin. Hon hade sett delfiner i Kolmården. Mamman såg att det inte var någon delfin. Hon skyndade sig att ta med barnen ner i ruffen. Den döda var en ung kvinna som låg med ansiktet neråt. Hon var klädd i bikini. Mannen såg inga skador på ryggsidan av kroppen. Det kom en vindkåre och båten rörde sig. Mannen hängde sig över sargen och lyckades få båtshaken att fasta i den dödas flytväst. Han drog kroppen närmare båten. För att hon inte skulle driva bort igen fäste han en tamp kring hennes ena ben.

Facklitteratur

Katarsis

En av de äldsta terapimetoderna bygger på antagandet att möjligheten att "ge utlopp at känslorna", dvs "katarsis", är den egentliga terapeutiska faktorn. Katarsis som behandlingsmetod har sina rötter hos Aristoteles och framför allt hos forna tiders präster och läkare, vilka verkade för att få sina "patienter" att avreagera sig sina känslor med musik och verbala metoder. Denna princip införlivades senare i stoikernas uppfattning att orsaken till sjalens störningar var att söka i känslornas irrationella effekt. En av de första att föreslå Katarsis som en lämplig behandlingsmetod for melankoli var Franciscus Mercurius van Helmont, peripatetisk läkare och filosof från Nederländerna som skrev om detta i en bok på latin utgiven i Amsterdam 1692. I sin bok framhöll van Helmont att sorgen t ex efter en förlust vanligtvis försvinner genom att man gråter. Om man inte gråter, trodde van Helmont, kommer "vattnet" från vilket våra tårar härrör att hålla de dystra tankarna vid liv. Genom att förmå personen att gråta kommer vattnet ut, samtidigt som de tankar som underhöll sorgen försvinner och med dem även själva sorgen.

Information

Nikotin är ett gift som påverkar framför allt hjärnan, men också hjärta, blodtryck och cirkulation.
Nikotin är lika beroendeframkallande som viss narkotika.
Detta händer med fostret när du röker.
Nikotinet drar samman blodådrorna i moderkakan så att barnet får mindre näring och syre. Koloxiden i röken går direkt över till fostret och tränger undan syre i fostrets blod.

Reklam

Gröna växter skapar trivsel!
Där växter trivs där trivs också människor.
Låt oss hjälpa till med en grön, skön miljö.
Bellis växtmiljö Skötselservice med garanti.
Även konstväxter och vattenspel.Kom gärna in till oss...
Vi finns på gamla Kronvägen 8 i Partille
Bellis växtmiljö
Ring 031-336 40 16

Sagor

Det var en gång, inte långt härifrån, en by i vilken det bodde en skomakare som hade en son och en hustru. Stugan var inte mycket till stuga. Men den låg vackert vid havet. Och skomakaren var inte mycket till skomakare. Men han var en god far som älskade att berätta historier för vem som ville höra på. Och han älskade sin fru som var både vacker och hade sångröst som en lärka.

Spökhistoria

Slottet ingenstans

Höstlöven föll tungt mot marken utanför fönstret. De la sig i ett tjockt lager över precis allt i den stora parken. De avklädda statyerna fick gulröda lönnlöv som kläder och slapp frysa, gräsmattan bytte färg och luftens sommarkloster ersattes av vita och klara vindar. Jonas satt i ena flygelbyggnaden och såg löven byta plats. Från bästa utsikten uppe i trädkronorna till trängseln nere på marken. Han tänkte på vilket skrovsmål maskarna just fått uppdukat. De har löven skulle räcka för att hålla dem mätta till långt in på vintern. Men samtidigt hoppades han att löven snart skulle täckas av snö så att han fick någonting att göra. Att titta på singlande löv var nämligen det absolut mest spännande som fanns att ägna sig åt den här genomblöta lördagen i oktober. Han hade letat efter katten, men den var ute på jakt. Och kissen var hans enda vän här ute i ingenstans. - Jonas Sjödin, Slottsvägen 1 i ingenstans, brukade han fantisera att han skulle svara om någon frågade efter hans adress. - Vadå ingenstans? Nånstans måste man väl bo, skulle de säga. - Nä, jag bor i Ingenstans. Här finns inga kompisar att leka med, här finns inga människor alls förresten. Närmaste granne bor en halvmil bort. Han hade slagit upp platsen i kartan i telefonkatalogen, men kunde inte hitta den. Deras hem låg just i skarven mellan två sidor och syntes inte i rutnätet. Det gjorde honom ännu säkrare på att Ingenstans var det rätta namnet på den här platsen. Det var inte länge sedan de flyttade hit. Kanske en och en halv månad bara. Från början var Jonas sprittande glad över att de flyttat. De hade ju köpt ett slott. I och för sig var det både gammalt och ganska förfallet, men det var i alla fall ett riktigt slott.

Reklam 2

Välkommen till ESMG Music Ltd

Vi erbjuder ditt företag hög klassiga röstinspelningar till olika projekt såsom Voiceover, Reklam, Talböcker, Dubbning. Översättningar mm.

Vi levererar inläsningar på ett 20-tal olika språk världen över.

Du som kund kan välja vilken typ av röst du vill ha till ditt projekt.

Vi har röster av olika karaktärer i alla åldrar. Manliga, kvinnliga, kända o okända men alla med professionell kvalitet.

Vill du veta mer så är du välkommen att ringa oss på +46 31 129129, eller gå in på vår hemsida www.esmgaudio.com

Tack för din tid och ha en bra dag.

