

Ny bok för den som söker strategi för sitt liv

Att reflektera är en sak, att förändra sitt beteende en annan. Nu lanserar Liber *Coacha dig själv*, en inspirerande och praktisk handbok som uppmanar läsaren att ta reda på vad han eller hon önskar av livet – både i arbetet och hemma.

– Det handlar om att våga ställa de där viktiga frågorna till sig själv och att medvetet söka svaren. Det är bara du själv som vet vad du vill och att coacha är att hjälpa sig själv till självinsikt, säger författarna Karl Andersson och Jesper Odelius.

I boken delar författarna lättsamt men på djupaste allvar med sig av sina erfarenheter och ger många konkreta råd. Förutom ett antal övningar och berättelser från näringslivet innehåller *Coacha dig själv* exempel på framgångsrika "egencoachar" från såväl idrotten som artistvärlden. Du möter bland annat Björn Borg och Kajsa Bergqvist, Chet Baker, Mika Kjellberg och Depeche Mode.

Ur förordet av debattören och tv-profilen Jonas Hallberg:

"... Ordet coach betyder som bekant både täckt vagn och ledare. I den här boken förekommer inte särskilt många diligenser (utom i en replik från den gamle kofösaren John Wayne). Författarna koncentrerar sig på begreppet ledare och – framför allt – den ledare som du är för dig själv. Böcker av den här typen kan ofta vara svåruthärdliga i sin prutthurtighet och tvärsäkerhet, om de inte samtidigt är lättsamma, instruktiva och roliga. Denna bok ÅR lättsam, instruktiv och rolig..."

Boken vänder sig till alla som vill förverkliga sina drömmar och uppmuntrar läsaren till att våga lita på framtiden och sig själv. Helt enkelt en möjliggörare för den som vill hitta en vettig strategi i livet för att bli sitt bästa jag.



Om författarna:

Karl Andersson t. v. startade sin karriär som säljare av skoputsmaskiner och fick tidigt lära sig vikten av att ha rätt inställning. Vid 23 års ålder blev han försäljningschef på energiföretaget Graninge och har sedan dess ansvarat för en rad säljorganisationer, bland annat åt tidningen Metro och Expressen.se. Kontakt: e-post: karl.andersson@timefish.se, mobil: 0707-61 48 16, webb: www.coachyourself.se

Jesper Odelius t.h. startade sitt första företag som 10-åring, ett mångsysslarföretag som bland mycket annat klippte gräsmattor i villaområdet. I dag arbetar han som konsult inom PR-, kommunikations- och varumärkesstrategi och som vd för en av Sveriges äldsta reklambyråer. Kontakt: e-post: jesper@odelius.se, mobil: 0705-52 07 07.



Fakta om boken:

Titel: Coacha dig själv
ISBN: 978-91-47-09645-9
Rek. internetpris: 250 kronor exklusive moms

Information:

Förläggare: Lars Abramson, lars.abramson@liber.se, 040-97 05 50.
För recensionsexemplar kontakta Fredrik Frank, fredrik.frank@liber.se.
Högupplösta bilder finns på <http://b2b.liber.se/bild/>

Liber AB, etablerat 1973, är ett av Nordens största läromedelsförlag med utgivning som riktar sig till hela utbildningsmarknaden och till professionella yrkesutövare inom ekonomi, juridik, beskattning, medicin/vård, pedagogik, teknik och offentlig förvaltning. Ägare sedan 2007 är Bridgepoint Capital Ltd.