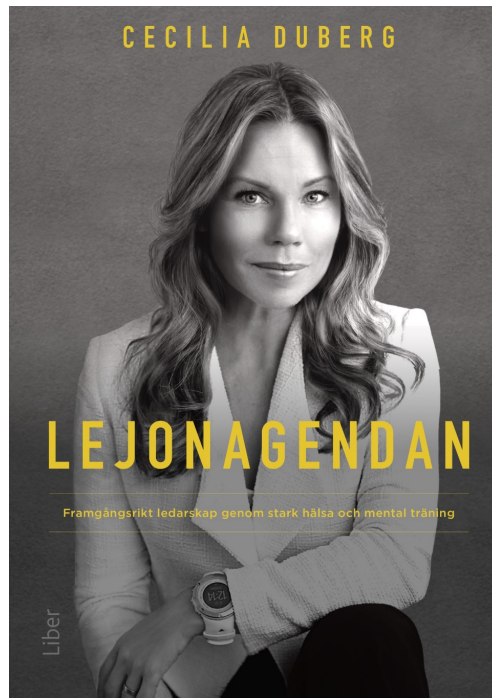


Pressmeddelande 19 april



Hitta balans och nå framgång med stjärncoachens 8 mentala förmågor

Har du någonsin sett ett lejon multitaska? Tappa koncentrationen? Slösa med sin energi? Lejonet är inte alltid starkast, snabbast eller smartast, men det har en brännande närvaro, fokus och lägger energi där det behövs. "Lejonagendan" är en sammanställning av åtta mentala förmågor för ledarskap, hälsa och personlig utveckling. Cecilia Duberg är psykologen och coachen som hjälpt idrottsstjärnor, artister och ledare i näringslivets översta skikt att nå topp prestationer.

- Jag vill göra det enklare för dig att utveckla din potential i stället för att kompromissa eller lägga viktiga delar av ditt liv åt sidan. I min bok visar jag hur du kan förhålla dig till livets utmaningar på ett sätt som frigör resurser och sänker hinder. Du kan välja ett liv och ett ledarskap, där du lever enligt samma goda värden oavsett om du coachar en grupp genom frustration, strävar mot världsrekord eller reser jorden runt, säger författaren Cecilia Duberg.

- I dag är det den framgångsrika ledarens främsta uppgift att skapa en organisation med utrymme för snabba förändringar. Det kräver ett mer komplext tänkande och fokus på människorna i organisationen. I "Lejonagendan" introduceras konkreta metoder som kan användas direkt. De kommer att göra ledarskapet roligare, organisationen mer framgångsrik och människorna i den lyckligare - på samma gång, säger Helga Laurin, förläggare på Liber.

Om boken

Boken utgår från Cecilia Dubergs metod Lejonagendan, som har använts vid coaching av framgångsrika skidåkare, allsvenska fotbollsspelare och ledare inom multinationella företag

och myndigheter. Enkelt uttryckt handlar den om att träna upp åtta mentala förmågor som vi alla redan har, men behöver stärka upp. Cecilia Dubergs grundfilosofi är att vi når hållbar framgång genom att integrera ledarskap, hälsa och personlighetsutveckling.

Lejonagendans åtta förmågor

1. Sätt en intention. Att styra och hålla fokus är en förutsättning för att kunna leda dig själv genom ett myller av information, inre impulser och yttre krav.

2. Reglera ditt inre tempo. Stärk dig i konsten att organisera din energi klokt, och undvik vår tids största fallgropar: risken för utmattning, depression och hjärtinfarkt.

3. Sätt upp meningsfulla mål. Om du formulerar meningsfulla mål tar det inte emot att göra det som krävs för att nå dem.

4. Tänk klart och använd din tankekraft. Genom träning kan du bli bra på att observera dina egna tankar och även påverka hur dina sanningar låter.

5. Hitta kraften i känslor, både dina egna och andras. Emotionell intelligens är förmodligen din största källa till information och energi.

6. Sänk hinder. Jobba smartare, inte hårdare! Förmågan att se verkligheten för vad den är, blir din främsta nyckel till att organisera energi klokt.

7. Stabilisera. Påverka det du kan påverka, när allt runt om förändras! Skapa goda vanor av stärkande sömn, mat, träning och relationer.

8. Reflektera! Reflektion ger dig förmågan att se allt du redan har, se den röda tråden genom livet på ett konstruktivt sätt samt förmågan att fira segrar.

Om författaren

Cecilia Duberg är legitimerad psykolog, mental tränare, föreläsare och skribent. Hon integrerar vetenskap med praktisk träning och ger insikter och verktyg för framgång, hälsa och personlig utveckling. Cecilia Duberg brinner för att leverera psykologiska strategier som ger resultat. Hon är specialiserad inom hälso- och prestationspsykologi, därefter har hon studerat arbets- och miljömedicin, teamutveckling, ledarskap och mindfulness vid flera internationella institut. Hon genomför nu en utbildning på Systemscentered Training Research Institute i USA och England, samt deltar i träning vid Institute of Coaching, Harvard Medical school.

Titel: Lejonagendan
Författare: Cecilia Duberg
Förlag: LIBER
Utgivning: 25 april 2017
Format: Inbunden
ISBN: 978-91-47-12249-3

För intervju eller recensionsexemplar kontakta: Terri Herrera, presskontakt för Liber, 0704-32 22 26, terri@editk.se eller Jonna Cornell, marknadschef på Liber, 070-540 61 10, jonna.cornell@liber.se.

Liber AB etablerades 1973 och är ett av Nordens största läromedelsförlag. Vi vill inspirera till ett gränslöst lärande med en bred utgivning av såväl tryckta som digitala läromedel och utbildningsmaterial för utbildningsmarknaden och professionella yrkesutövare. Besök www.liber.se