

Vi måste vara mer egoistiska, uppmanar Thomas Lundqvist i ny bok

Boken *Egokoden* hjälper läsaren att stärka sitt självledarskap för att kunna göra resan från den hen är till den hen vill vara. I boken mixar Thomas Lundqvist, som är föreläsare och författare inom ledarskap och personlig utveckling, resultat från forskningsstudier, inspirerande livshistorier, konkreta tips och praktiska övningar.

— Tyvärr finns det ofta ett stort gap mellan hur människor säger att de vill tillbringa sin tid och hur de faktiskt gör det. Att exempelvis stanna kvar i årtal på ett jobb vi inte gillar kan skapa ohälsa och ångest. Att passivt sitta och vänta på lyckan är inget vinnande koncept. Lycka kräver reflektion och beslutsamhet, det kräver ett aktivt självledarskap, säger Thomas Lundqvist.

Boken hjälper läsaren att steg för steg förstå sina behov och drivkrafter. Genom att reflektera kring sina möjligheter och begränsningar kan hen utvecklas och nå nya mål. Med handfasta tips och övningar blir processen konkret och författaren varvar personliga berättelser med faktiska studier inom ämnet.

“Livet är inte en enda lång solskenshistoria. Det går upp och det går ner, det måste vi acceptera. Men det betyder inte att vi bara ska låta livet rulla på. Vi kan påverka vår egen utveckling. Men då måste vi veta vad vi vill, vad vi saknar. Då måste vi fundera på vad som egentligen hindrar oss från att uppnå våra mål. Vi måste helt enkelt tänka lite mer på oss själva, på egot. Och ja, vara lite mer egoistiska – i bemärkelsen att vi ägnar lite mer tid åt oss själva.” — ur boken

Thomas Lundqvist är författare och föreläsare. I grunden är han civilekonom men har sitt fokus på våra biologiska förutsättningar och vetenskaplig forskning kring mänskliga beteenden. Som vd på Junibacken nominerades Thomas två år i rad till Årets Chef. Detta är hans tionde bok; han har tidigare skrivit bl.a. *Det biologiska ledarskapet* och *Bli en bättre ledare och chef* som nominerades till årets HR-bok 2013.

Boken utkommer den 10 september 2018.

Presskontakt:

Rebecca Törnroos, Gul PR

rebecca@gulpr.se eller 073- 643 74 09