

# Hon utmanar myten att hårt arbete alltid är vägen till framgång

**Aldrig tidigare har längtan efter frihet varit större. Allt fler söker en väg bort från stress, krav och prestationshets – och mot ett liv som känns mer autentiskt och meningsfullt. I sin nya bok *Let it Go – 8 nycklar till mer frihet, framgång och flow* visar entreprenören och mentala tränaren Carina Sundling att hemligheten inte ligger i att kämpa hårdare, utan i att våga släppa taget om det som håller oss tillbaka och börja se med nya ögon på vad som är möjligt.**



– Vi tror ofta att vi behöver prestera mer för att nå våra mål. I själva verket handlar det om att våga släppa taget: om rädslor, gamla mönster och föreställningen om att vi inte duger. Det handlar om att förstå hur hjärnan fungerar, att se på sig själv med nya ögon och våga ta mer risk. Att våga tänka större och prova sig framåt, säger Carina Sundling.

Efter succén med boken *Make it Happen – 10 steg till att forma din framtid* är Carina Sundling nu tillbaka med en ny framgångsformel. Under sina 20 år som entreprenör och coach har hon mött tusentals kvinnor som drömmer om mer, men som fastnar i rädslor, perfektionism och Jantelagen.

I *Let it Go* presenterar Carina en modell med åtta nycklar för att skapa mer flow, frihet och riktning i livet – utan att krångla till det. Boken innehåller övningar, reflektioner och verktyg för att bland annat:

- träna sitt penga- och risk-mindset
- jobba smartare, inte hårdare
- göra "omöjliga" mål möjliga

Pressmeddelande: 2025/09/15



- stärka sin mentala motståndskraft för mer lugn och fokus
- skapa framgångsrutiner som håller över tid

Läsaren får hjälp att hitta sin "genizon" – tillståndet där man mår bäst, bidrar mest och upplever som störst mening, lära sig om vad ett "moonshot" är, hur man kan ta sig framåt genom misslyckanden och hur man kan träna sina tankar till att både se och attrahera nya möjligheter.

**Carina Sunding** är entreprenör, mental tränare och businesscoach. Hon är författare till succéboken *Make it Happen*, driver *Make it Happen-podden* och har initiativtagare till *Entreprenörsrevolutionen* för att fler kvinnor ska våga och lyckas som entreprenörer. Hon lever som hon lär – hennes eget motto att "göra det omöjliga möjligt" tog henne till Sir Richard Bransons privata ö Necker Island våren 2024, där hon mötte honom tillsammans med några av världens främsta kvinnliga online entreprenörer.

**Let it Go – 8 nycklar till mer frihet, framgång och flow** släpps av The Book Affair den 11 november.

ISBN 9-789-189-740-020 | Utkommer 11 november | Omslag Sanna Sporrang

**För intervjuer och mer information, kontakta:**

Vilhelm Hanzén, Gul PR

[vilhelm@gulpr.se](mailto:vilhelm@gulpr.se)

The Book Affair är ett bokförlag som ger ut både fack- och skönlitteratur och erbjuder författare marknadens mest moderna och flexibla samarbetsavtal för alla format. Förlaget grundades 2018 av Alexandra Torstendahl och Alexandra Lidén och nischer in sig på kvalitativ utgivning och entreprenörsdrivna upphovsmän. Läs mer på [www.thebookaffair.se](http://www.thebookaffair.se)