**Boel Swartling**

**Hjärnsmart**

**Din guide till ett lyckligare och lugnare (arbets)liv**

####

**Rodney Edvinsson, Tor Jacobson**

 **och Daniel Waldenström (red)qqa**

De senaste åren har vårt samhälle förändrats snabbt. Tempot och kraven är högre och jobbet tar ofta tar en alltför stor del av vår tid och mentala energi. Omvärlden är mer komplex, fylld med intryck, information och ständiga avbrott och gränserna mellan arbete och fritid har suddats ut, på gott och ont. Det blir allt svårare att hinna eller orka med den delen av livet som egentligen är den viktigaste: vår hälsa, våra nära relationer och våra intressen eller engagemang.

Med en hjärna som fortfarande i grunden är anpassad för ett jägar- och samlarliv på savannen är vi dåligt rustade att möta de utmaningar ett digitaliserat och mer gränslöst samhälle erbjuder. Det ger återverkningar i hur vi lever och mår i form av hälsoproblem som stress, sömnproblem och utbrändhet, men också att vi ofta vare sig har tid eller energi över för att leva ett rikt liv utanför vår arbetstid. För att möta alla dessa förändringar och leva i bättre balans behöver vi utveckla nya strategier och förhållningssätt till och i vårt arbete.

Hjärnsmart ger dig den kunskap och de redskap du behöver för att använda din mentala energi smart och jobba effektivt. Du får konkreta tips och råd om hur du kan använda din hjärna bättre och jobba smartare, hur du laddar dina batterier på bästa sätt och hur du övervinner de svåraste och största tidstjuvarna på jobbet. Målet med Hjärnsmart är att du ska kunna gå från jobbet nöjd med din insats varje dag, med energi och tid över för ett rikt och givande liv utanför jobbet.

Boel Swartling är civilekonom och har studerat psykologi vid Stockholms Universitet. Hon har en karriär som marknadschef och VD i IT- och mediabranschen bakom sig. De senaste åren har hon ägnat sig åt chefsutveckling och utbildning av ledningsgrupper samt styrelseuppdrag inom entreprenörskap, riskkapital och it. Hon har även suttit i regeringens rådgrupp för kunskapsekonomin.

För mer info och beställning av recensionsex maila bertil.ekerlid@ekerlids.com

Tel 070 696 10 57. För kontakt med författaren, ring 0706-666 635

**Utgivningsdag den 27 januari 2015.**

ett ord som hörts många gånger i Sveriges

riksdag i samband med Estonia. Det ordet *var aktuellt* i

affären med DC3:an. Där tog det över 50 år innan

kommer inte att ta lika lång

tid för Estonia.

Sanningen om Estonia kommer fram när det blir känt varför

MS Estonia skulle bli det enda vrak i världen med skydd av

Sanningen om Estonia kommer fram när det blir känt varför

av Estoniakatastrofen. Mörkläggning – är ett ord som hörts många gånger i Sveriges

riksdag i samband med Estonia. Det ordet var aktuellt i

affären med DC3:an. Där tog det över 50 år innan

kanske

inte förorsakade olyckan och föll av där det sagts, att vatten

kan ha kommit in i fartyget på något annat sätt än vad

haveriutredningen påstår, att myndigheter kunde ha varit

mera aktiva och att haverikomissionen inte redovisade allt

själv hade en dotter med ombord, har

gjort en ingående granskning av Estoniakatastrofen. Mörkläggning – är ett ord som hörts många gånger i Sveriges

riksdag i samband med Estonia. Det ordet var aktuellt i

affären med DC3:an. Där tog det över 50 år innan

sanningen kom fram. Det kommer inte att ta lika lång

tid för Estonia.

Sanningen om Estonia kommer fram när det blir känt varför

MS Estonia skulle bli det enda vrak i världen med skydd av

både betongövertäckning och gravfridslag.

Tills vidare får det räcka med att insikten att visiret kanske

inte förorsakade olyckan och föll av där det sagts, att vatten

kan ha kommit in i fartyget på något annat sätt än vad

haveriutredningen påstår, att myndigheter kunde ha varit

mera aktiva och att haverikomissionen inte redovisade allt

de borde ha gjort.

Bertil Calamnius, som själv hade en dotter med ombord, har

gjort en ingående granskning av Estoniakatastrofen.amnius, som själv hade en dottermed ombord, har gjroten ingående granskninga v Estoniakatastofen.

För mer info eller beställning av recex, maila bertil.ekerlid@ekerlids.com

Tel 070-696 10 57

Utgivningsdag 18 september 2014.

Ylva Johansson

E-post info@ekerlids.com www.ekerlids.com

