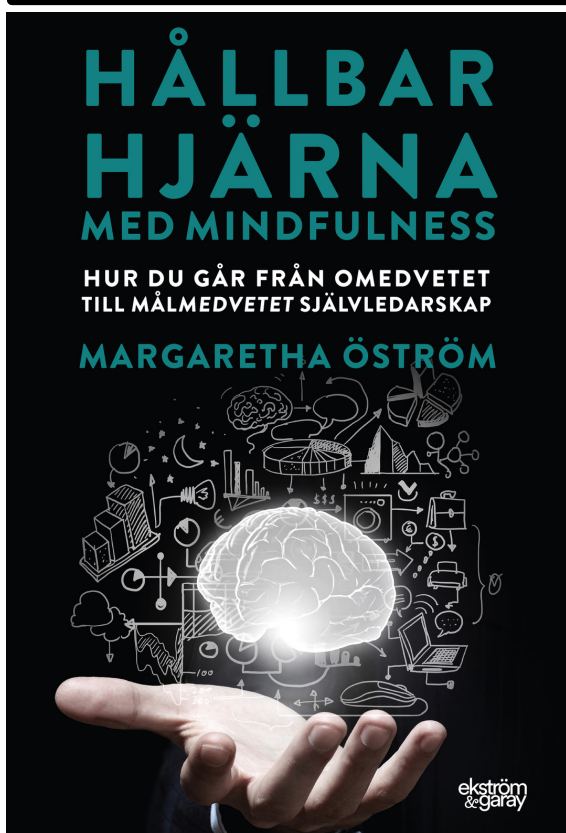


PRESSRELEASE

NY BOK FRÅN EKSTRÖM & GARAY

Hållbar hjärna med mindfulness - Margaretha Öström



Så får du en hållbar hjärna

Hur hanterar vi det ständiga informationsflödet runtomkring oss när vårt uppmärksamhetskaptal är begränsat till ett fåtal timmar om dagen? Och hur får vi en hjärna som orkar med det uppskruvade tempot vi lever i? En hjärna som klarar av att fatta kloka, strategiska beslut både på jobbet och privat – och som håller över tid?

Det vet Margaretha Öström, som arbetar som organisationskonsult inom arbetspsykologi och coachar ledningsgrupper, vd:ar och chefer på storbolag och anställda. Hon är utbildad civilekonom, föreläsare och har lång erfarenhet av ledarskapsfrågor efter närmare 20 år med olika chefsbefattningar, dels som vd och dels av att ha suttit med i ledningsgrupper.

ISBN: 978-91-89308-24-4

Antal sidor: 228

Utgivningsdatum: 27 augusti 2021

I slutet av augusti lanseras hennes bok "Hållbar hjärna med mindfulness" på den svenska marknaden. Boken tar sig an myter kring mindfulness, ger exempel på "case" där daglig fokusträning har hjälpt människor och beskriver hur det går att träna upp fokus och självkännedom och gå från ett omedvetet till ett målmedvetet självledarskap – och få en hållbar hjärna.

Dagens samhälle ställer höga krav på individen, både på jobbet och i familjelivet och många hamnar snabbt i det vanliga ekorrhjulet med stress och press efter semestern. Om ni tycker att det låter intressant kan Margaretha Öström ge era läsare enkla, handfasta tips på hur man kan bli mer medveten, tidseffektiv och mindre stressad.

Till exempel hur kan vi minska vårt åltande när vi begår misstag eller fel? Hur kan vi behålla fokus på det som är viktigt för oss istället för att multitaska och försöka hinna med allt, vilket gör att vi inte lyckas riktigt med något? Och hur vi kan bryta ovanor och få ett mer positivt beteende?

