



Pressmeddelande

## NEJ...TACK!



### OM BOKEN

Innan hon fyllt 25 år hade Johanna Bohlin arbetat som lärare på universitet, coachat Sveriges tillväxtbolag, modererat galor, vikarierat som personalchef med 300 anställda, föreläst för prins Carl Philip och drivit egna bolag. Hon var en typisk duktig flicka.

Med ett stort driv och ingen tid för sitt eget välmående sprang livet vidare. Förbi destruktiva relationer, föräldraskap, flyttar och viljan att vara andra till lags. Hon sa helt enkelt aldrig nej.

Nu är hon däremot medveten om sina gränser och värderingar och vet vad hon behöver för att må bra.

*Nej... tack!* är ditt första steg för att bli bättre på just det – att säga nej och ta tillbaka ansvaret över ditt liv och ditt mående. Att inse att du är den största och viktigaste faktorn för din egen lycka.

Med utgångspunkt i sina egna upplevelser och utifrån erfarenheter och tankar hämtade från vänner, familj, kollegor och främlingar har Johanna Bohlin skrivit en bok som hjälper dig att återta kontrollen över ditt liv.

### OM FÖRFATTAREN

Johanna Bohlin, född 1987, är uppvuxen i de västgötska skogarna men är efter ett antal flyttar numera bosatt i Halmstad. Hon är verksam som vd på ett framgångsrikt it-bolag, ensamstående och driver eget vid sidan av. Hon finner motivation och engagemang i den personliga utvecklingen och läran om sig själv. Genom egna upplevelser i det privata såväl som det professionella livet delar Johanna nu med sig av sina tips för en mer välmående vardag.



**Författare:** Johanna Bohlin

**Titel:** Nej...tack!

**Utgivningsdatum:** 19 januari 2024

**Antal sidor:** 104

**ISBN:** 978-91-89850-47-7