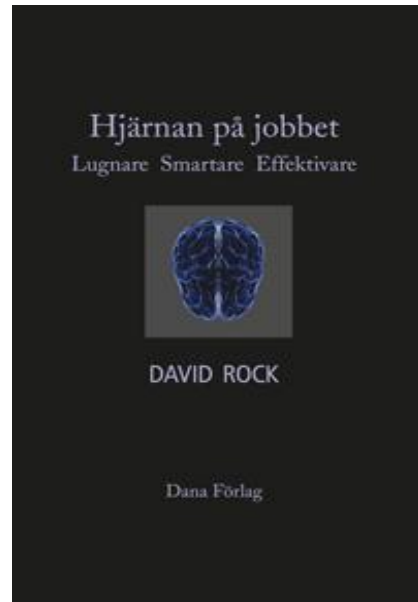


Nu finns David Rocks storsäljare på svenska: **Hjärnan på jobbet - lugnare, smartare, effektivare**

Hur får vi ut mesta möjliga av våra mentala resurser i en vardag fylld av stress och prestationskrav? I David Rocks *Hjärnan på jobbet – lugnare, smartare, effektivare* får läsaren möta Emily och Paul – mitt i yrkes- och familjeliv – och göra en resa in i deras hjärnor, med författaren David Rock och den moderna hjärnforskningen som guide.

Rock visar hur Emily och Paul – och därmed du och jag som läser boken – kan navigera framgångsrikt genom en arbetsdag, för att mot slutet av dagen fortfarande känna oss fulla av energi och lust när hemmabestyren tar vid.

Boken tar upp ämnen som varför hjärnan blir så ansträngd av stress, hur koncentration och uppmärksamhet kan bidra till en positiv förändring i hjärnan och vad som bidrar till energi, effektivitet och produktivitet i arbetet. Läsaren får svar på hur bland annat mindfulness kan hjälpa oss att få ut mesta möjliga av våra mentala resurser. Läs mer om boken här: www.danaforlag.se



Ur den svenska utgåvans förord

”Rock tillhör dem inom näringslivet som tidigt började snegla på resultaten från hjärnforskningen. (...) I detta pedagogiska mästerverk, nu på svenska med titeln *Hjärnan på jobbet*, har han lyckats sammanfatta och förmedla tillämpningarna av den nya kunskapen på ett föredömligt sätt, rakt ner i vardagen, där alla kan känna igen sig!”

– Marie Ryd, dr i medicinsk vetenskap och chefredaktör för forskningsinformationstjänsten *Holone*

Om förlaget

Dana Förlag (www.danaforlag.se) startades 2011. Förlaget ger främst ut böcker om mindfulness och personligt ledarskap.

Recensionsexemplar

Kontakta Peter Fowelin via mejl peter@danaforlag.se eller telefon 0707-72 85 77.

Fakta om boken

Författare: David Rock

Titel: Hjärnan på jobbet - lugnare, smartare, effektivare

Engelsk titel: Your Brain at Work

Översättning: Agneta Sellin

Utgivningsdatum: 2014-12-17

Antal sidor: 292

Dimensioner: 155x228x15

Vikt: 430 g

ISBN: 978-91-979486-3-0

Rek internetpris: 245 SEK