

Daniel Siegels banbrytande bok äntligen på svenska: 2016-09-07 **Hjärnstorm – överlev tonårstiden med forskningens hjälp**

Hjärnstorm – överlev tonårstiden med forskningens hjälp är en bok med redskap för att överleva, utvecklas och må bra under tonåren och som ung vuxen (12-24 år), skriven av Daniel Siegel, klinisk professor i psykiatri vid UCLA School of Medicine.

Under den intensiva ungdomstiden knyter vi relationer med jämnåriga, söker nya upplevelser och tar risker. Siegel hjälper oss att se vilka strategier som fungerar för både vuxna och unga – vilka gränser som behöver sprängas och vilka gränser vuxenvärlden kan sätta. Stadigt förankrad i forskningen om den unga hjärnan (12-24 år) avlivar Siegel också ett antal myter om hjärnan under ungdomstiden, som att den är omogen och inte fungerar så "vuxet" som den borde.

Boken riktar sig till både föräldrar och unga vuxna. Lärare och andra som arbetar med tonåringar och unga vuxna har också stor nytta av bokens budskap.



Om Daniel J. Siegel, M.D.

Daniel Siegel är klinisk professor i psykiatri vid UCLA School of Medicine, en av cheferna för UCLA Mindful Awareness Research Center samt arbetande styrelsemedlem vid Mindsight Institute. Han har skrivit banbrytande och hyllade böcker som *Mindsight*, *The Mindful Brain* och *The Developing Mind*. Daniel Siegel bor med sin hustru i Los Angeles och har två barn i tjugoårsåldern. Med *Hjärnstorm* introduceras Daniel Siegel för svenska läsare.

Om Dana Förlag

Dana Förlag ger ut böcker om mindfulness och personligt ledarskap. Våra böcker kan köpas i nätbokhandeln och distribueras av Stjärndistribution. De kan även beställas på www.danaforlag.se. Utvärderingsexemplar: Kontakta Peter Fowelin via mejl peter@danaforlag.se eller tfn 0707-728577.

Fakta om boken

Författare: Daniel J. Siegel

Titel: Hjärnstorm – överlev tonårstiden med forskningens hjälp

Orig: Brainstorm – the Power and Purpose of the Teenage Brain

Översättning: Agneta Sellin

ISBN: 978-91-979486-6-1

Utgivn: sep 2016

Ca-pris: 220 kr

Bandtyp: Danskt band

Antal sidor: 258. Vikt: 400 g

Dimensioner: 155 x 228 x 17 mm