



Detta är en uppdaterad pocketversion av "Mer än hjärna! Jobba smart och må bra".

### Om boken

Forskning visar att vår prestationsförmåga påverkas negativt av gränslöst arbete, multitasking och ständig uppkoppling. I Mer än hjärna! förklarar Anna Zetterberg utifrån hur den mänskliga hjärnan fungerar hur du kan ta hand om och styra din hjärnkraft på ett bättre sätt. Hon lär dig att ta kontroll över informationshelvetet och ger konkreta dig verktyg för hur du ska få gjort det du vill. Allt på ett sätt som funkar i verkligheten – och i längden.

### Om författaren

Anna Zetterberg är prestations- och motivationskonsulten som gör hjärnforskningen lättillgänglig för oss i ett jobbsammanhang. Hon hjälper oss att förstå varför det är så svårt att styra oss själva och våra egna val av prioriteringar. Detta på alla nivåer i organisationerna.

### Sagt om boken

*"Insikten är bländande."* Jenny Strömstedt, Programledare på TV 4 i sin krönika i Expressen.

*"Som bibliotekarie letar jag såklart gärna svaren i litteraturen när jag har ett problem jag funderar mycket på, och har därför hunnit beta av en del böcker om personlig effektivitet. För mig sticker "Mer än hjärna" ut i mängden genom att förklara på ett pedagogiskt sätt hur vår hjärna fungerar, som får en att inse att det inte är en själv som har dålig självdisciplin utan det är helt enkelt såhär vi människor är programmerade att reagera. Jag är inte ensam om att tappa fokus hela tiden och försöka springa på alla bollar samtidigt. Boken är välskriven och ger verkligen en aha-upplevelse. En helt annan förståelse än någon annan bok gett mig för hur jag behöver tänka och göra för att förändra min arbetsvardag. Ingen quick fix utan snarare insikten om hur hårt jobb som krävs men också hur mycket som finns att vinna på att göra det jobbet."*

Malin Lundin, Bibliotekschef, Biblioteken i Trosa kommun.