



**Lassbo Förlag**

*För berättelsen i dig*

Pressmeddelande den 1 mars 2022

**-Tro inte ett ord av vad jag säger förrän du gjort det till din egen sanning!**

**Så säger relationsexperten Andreas Kihlberg, aktuell med handboken "From Functional to F\*cking Fantastic", skriven för kvinnor som har en relation och vill se den utvecklas mot ett större djup och närvaro. Enligt Andreas kretsar våra liv kring våra relationer vare sig vi är medvetna om det eller ej. Nu vill han visa hur det går att skapa en djupt tillfredsställande relation med det vi redan har.**

Andreas, som idag delar sitt liv mellan Sverige och Schweiz, har själv genomgått stora förändringar i sitt liv. Sedan tjugofsåldern har Andreas mediterat och ägnat sig åt personlig utveckling. Från en karriär inom de militära elitstyrkorna, via utbildning till ingenjör och som framgångsrik tech-entreprenör, landade han till slut i rollen som internationell coach inom sitt stora intresse; relationer. "Jag har alltid varit dragen till att studera relationer i min omgivning, och jag har alltid testat och experimenterat olika förhållningssätt när det kommer till att relatera", säger han.

En personlig krasch, på alla plan, där både företag och ett långvarigt äktenskap föll isär, ledde till ett helt nytt liv. Genom att kombinera det analytiskt strukturerade med det relaterande mjuka, i en ingenjörsinspirerad metodik, hjälper han nu andra i deras förändringsprocess.

-Rätt och fel har inte så stor plats i mitt liv, jag finner det långt mer intressant att betrakta skeenden utifrån olika perspektiv, och skapa sunda resultat, säger Andreas. Det är med vår nyfikenhet, kanske den starkaste drivkraften hos människosläktet, vi ständigt omskapar vår verklighet och hur vi upplever vårt liv. Våra relationer är en central del i att vara människa!

I sitt arbete möter han dagligen kvinnor som känner en hopplöshet i hur deras relation "sitter fast", att den inte når sin fulla potential. Det beror, enligt Andreas, ofta på att kvinnor och män fungerar ofta olika i relationer. Kvinnor har oftast större behov av att prata, medan männen är mer handlingsorienterade. Han vill stödja kvinnor, genom att berätta mer om hur män är sammanskruvade, så de kan skapa en drömrelation med partnern de redan har, utan att behöva göra drastiska förändringar i det liv de har tillsammans. "Lösningen ligger i handling, inte mer prat", säger Andreas med eftertryck. Boken belyser vanliga frågeställningar i parrelationen och ger enkla och effektiva tips hur man kan skapa förändring.

-Att jag lever ett på alla sätt rikt, tillfredsställande och lyckligt liv är för att jag skapat eller samskapat det. Ingen annan än vi själva kan skapa framtiden vi drömmer om.

**"From functional to f\*cking fantastic" är en handbok för kvinnor som har en relation och vill se den utvecklas mot ett större djup och närvaro. Boken är skriven av Andreas Kihlberg, relationsexpert och författare. Boken släpps på Lassbo Förlag den 3 april 2022.**

För mer information kontakta Andreas Kihlberg, [Hello@AndreasKihlberg.com](mailto:Hello@AndreasKihlberg.com).  
Lassbo Förlag, Josefin Lassbo, [josefin@reflectivecircle.com](mailto:josefin@reflectivecircle.com), T: 0735-932905.

**Bildförslag:**

- Författarporträtt av Andreas Kihlberg.
- Bokomslagen av "From functional to f\*cking fantastic".