

En bild som visar vapen

Automatiskt genererad beskrivning

*För berättelsen i dig*

Pressmeddelande den 11 jan 2024

**Varför är jag så trött? Frågar boktiteln och adresserar därmed ett av vår tids stora dilemman.**

**Pandemi, krig och klimathot skapar alla oro och stress i våra kroppar. Vi överöses av information som kan vara tillrättalagd, selektiv och ofullständig eller helt falsk. Stressen resulterar i ett försvagat immunsystem med många påföljande livsstilssjukdomar i hela världen. Men kunskap ger makt!**

* **Är du trött så ta det på allvar, uppmanar författaren Liz Wirdenius. Du kan komma till rätta med din trötthet genom att förstå dig själv och bakomliggande orsaker. Att komma i kontakt med dina omedvetna övertygelser och kunna göra stegvisa förändringar ger på sikt djupgående resultat.**

Läkemedelsindustrin tjänar gigantiska summor på läkemedel som i vissa fall är mer overksamma än sockerpiller eller till och med gör mer skada än nytta. Att göra livsstilsförändringar och fokusera på ett gott immunförsvar ger stora hälsovinster. När vi övervinner lockelser som ger snabb tillfredställelse men som skapar ohälsa, då tar vi ansvar.

Ingenjören Liz Wirdenius fann sin egen vändpunkt under de fem år hon levde och arbetade i San Fransisco. Där väcktes intresset för personlig utveckling och en sundare livsstil. De verktyg hon erövrade under de åren, hjälpte henne senare genom livets berg-och-dalbana med dödsfall, utmattning, familjepussel och separation.

Efter en lång och framgångsrik karriär inom fastighetsutveckling vill hon nu skapa nya vägar att förmedla sin breda kunskap som också inkluderar hennes erfarenhet som samtalsterapeut, livsstilsentreprenör och författare. Hon vill inspirera läsarna till självledarskap och en självinsikt som också ger en förståelse varför du är så trött. Och den resan ger energi, bättre hälsa, större livsglädje och meningsfullhet.

Bokens budskap är formulerat på ett så lättillgängligt och konkret sätt som möjligt, så att även en trött läsare skall kunna ta ett första steg och få positiv effekt på det egna mående. Övningarna som presenteras gör det enklare att gå från teori till praktik och man behöver inte vara redan frälst eller särskilt andlig för att ta till sig dessa metoder, som bygger på vetenskaplig grund. Liz bjuder även på sina personliga erfarenheter av utmaningar och genombrott.

* Vi kan fråga oss: Vad behöver världen? Hur kan jag bidra? Vad behöver jag för att kunna bidra? Det finnas en stor kraft och energi i ett sådant förhållningssätt, avslutar Liz.

**”Varför är jag så trött?” är skriven av Liz Wirdenius. Boken släpps på Lassbo Förlag den 11 jan 2024. För mer information kontakta Lassbo Förlag, Josefin Lassbo, josefin@lassboforlag.se, 0735-932905.**

**Bildförslag:**

* **Författarporträtt av Liz Wirdenius.**
* **Bokomslagen av ”Varför är jag så trött”.**