

Dale Carnegie tilbake – to klassikere lanseres i juni:

HVORDAN VINNE VENNER



LEV LIVET UTEN BEKYMNINGER

Tidens mestselgende selvhjelpsforfatter

Solgt i 42 millioner eksemplarer



Dale Carnegie (1888–1955) vokste opp i en fattig bondefamilie i Missouri. Han gjorde som ung suksess som selger, og i 1911 begynte han å arrangere seminarer og kurs i taleteknikk. Her startet hans interesse for mellommenneskelige relasjoner. Det var stor usikkerhet rundt oppstarten av disse forelesningene, men forelesning etter forelesning var stapp fulle. Ved siden av forelesningene skrev han flere avisspalter, hadde sitt eget daglige radioprogram og ble hyppig brukt som rådgiver for datidens politikere og ledere.

Dale Carnegie har skrevet en rekke bøker og alle har blitt **store internasjonale bestselgere** – ingen andre bøker har solgt like jevnt **over snart 80 år**. *Hvordan vinne venner* (*How to Win Friends and Influence People*) og *Lev livet uten bekymringer* (*How to Stop Worrying and Start Living*) er de største suksessene, med et samlet opplag på over 42 millioner eksemplarer. Hans metoder, prinsipper og tanker kan fundamentalt endre måten man opplever og forholder seg til andre mennesker på, både i jobb- og privatliv. Bøkene hans er grunnlaget for Dale Carnegie-kurs og -seminarer som arrangeres i over 75 land, deriblant Norge. Det er med stor glede vi relanserer den viktigste, største og mestselgende forfatteren av bøker som fremmer personlig utvikling.

Dale Carnegie



LEV LIVET

UTEN BEKYMRINGER



Slik holder du kreftene og humøret oppe

LILLE MÅNE

Den beste
investeringen jeg
har gjort.

– WARREN BUFFETT,
AMERIKANSK INVESTOR

Bekymringer stjeler energi, gjør at vi tenker dårligere, utviser dårligere dømmekraft og mister ambisjonene i livet. Bekymringer har også alarmerende stor påvirkning på vår fysiske og mentale helse. Hvordan kan vi få kontroll over bekymringene – før bekymringene tar kontroll over oss? I denne boken viser Dale Carnegie hvordan du kan bryte ut av dårlige tanke- og handlemønstre. Du får praktiske og effektive teknikker som har hjulpet millioner av mennesker over hele verden. Ikke la bekymringer om kritikk, det uunngåelige, det ubetydelige eller fortiden styre livet ditt. Det finnes enkle metoder for å takle livets vanskelige og stressende situasjoner – og metodene du lærer i denne boken vil du ha nytte av resten av livet.

ISBN 978-82-92605-67-7 · 329,- · 288 s. · Innbundet

Oversatt av Svein Johs Ottesen

Dale Carnegie



HVORDAN
VINNE
VENNER



Slik får du innflytelse og fremgang

Solgt i over 30 millioner eksemplarer!

LILLE MÅNE

Den mest
suksessrike selvhjelpsboken
gjennom tidene!

– THE TIMES

Hva er det som gjør at *Hvordan vinne venner* blir omtalt som den mest innflytelsesrike selvutviklingsboken i det 20. århundre? Svaret ligger i Dale Carnegies unike metode for å forstå og forklare den menneskelige natur. Siden den menneskelige natur ikke endrer seg, er hans observasjoner på hvordan vi oppfører oss like aktuell i dag som den gang boken ble skrevet. Carnegie forstod tidlig hvor viktig det er å skape entusiasme og vekke begeistring blant andre mennesker. Med bakgrunn i «sunn fornuft» utviklet han noen prinsipper for hvordan du bør behandle og håndtere andre mennesker, slik at de føler seg verdsatt og tatt på alvor, ikke manipulert og utnyttet. *Hvordan vinne venner* er i over 70 år omtalt som en av de viktigste bøkene noen gang skrevet.

ISBN 978-82-92605-66-0 · 329,- · 304 s. · Innbundet

Oversatt av Svein Johs Ottesen

LCHF
Low Carb High Fat

Våre fremste kostholdsforfattere har nylig holdt vellykkede LCHF-seminarer i Bergen, Haugesund og Stavanger, og nå trykkes bøkene deres i nye opplag!



ISBN 978-82-92605-59-2
336,- · 128 s. · Innbundet

Sten Sture Skaldeman

SKALDEMAN'S KOKEBOK

Lekre og velsmakende retter som gir deg utmerket helse

NYTT OPPLAG! · 30 000 solgte bøker i Norge · Alltid Norgesaktuell

Skaldemans kokebok inneholder alt du trenger av oppskrifter for å servere velsmakende, næringsrike og sunne lavkarbo-retter. Alle kan klare å lage god mat, og med Skaldemans prinsipper slipper du halvfabrikata, sukker, stivelse, tilsetningsstoffer og annen søppelmat. Denne boken gir deg over 100 oppskrifter, og den vil gi deg mange hyggelige stunder på kjøkkenet og rundt middagsbordet.



Oppskrifter for deg som vil spise godt uten karbohydrater

”Å slanke seg uten karbohydrater er definitivt den beste måten jeg har prøvd. I denne boken har Sten Sture Skaldeman samlet en rekke oppskrifter på mat som gir økt fettforbrenning. Boken er super, her finner man ulike typer retter både for hverdag og fest.”

– *Leser anmeldelse fra bokkilden.no*

Lavkarbo
i praksis



ISBN 978-82-92605-59-2
336,- · 128 s. · Innbundet

Annika Dahlqvist

DOKTOR DAHLQVIST'S GUIDE TIL LCHF

Et revolusjonerende kosthold for optimal helse

NYTT OPPLAG · Dokumenterer helsefordelene med lavkarbo

Legen Annika Dahlqvist er Sveriges desidert mestselgende kostholdsforfatter og hun har en sterk personlig erfaring med lavkarbo-kosthold. I denne boken presenterer hun den populære LCHF-dietten, som stadig flere ønsker å prøve. Hun skriver lett og forståelig for leseren. Boken er bredt anlagt og retter seg mot alle som vil bruke mat og kosthold som medisin – ikke bare til slanking. Boken inneholder også oppskrifter, menyforslag og komme-i-gang-tips.

Dette er først og fremst en bok for bedre helse – vektreduksjonen blir en bonus!

Solgt over
100 000
i Sverige

**NYE
POCKET-
BØKER**



Lars-Erik Litsfeldt
SPIS DEG SUKKERFRI
En bok om mat som medisin

ISBN 978-82-92605-46-2
139,- · 218 s. · Pocket



Sten Sture Skaldeman
GI-NULL!
Oppskrifter for en slankere kropp
– uten sukker og stivelse

ISBN 978-82-92605-44-8
139,- · 224 s. · Pocket



Eckhart Tolle
LEV HER OG NÅ
Lev i Nået
– få ny energi og balanse

ISBN 978-82-92605-45-5
139,- · 144 s. · Pocket