



KRÖNIKESAMLING

**Träffsäker Skäringer**

Har du sett showen och läst bloggen så är det mesta i **Mia Skärings** bok *Avig Maria* (Forum) gammal skåpmat. Men skafferiet är välfyllt! Och ska man spinna vidare på liknelsen så är hon en skicklig kock och bjuder på en fyllig gryta med väl avvägd sötma, sälta och beska. Ärligt och utlämnande skriver hon om det allra mest smärtsamma, om övergrepp, skamkänslor och separationer, och hon gör det så att läsandet blir en slags sadomasochistisk njutning. För Skäringer är inte bara en av Sveriges bästa komiker – hon är även en av landets bästa stilister.

ANNA-VIKTORIA SAMUELSSON

TONÅRINGAR

**Handbok till föräldrar**

”Ni fattar ingenting!” har nog alla generationers tonåringar sagt till sina föräldrar. Så även i *Sex, sprit och ätstörningar – tonåringarnas handbok till föräldrarna* (Bonnier Fakta). Journalisten **Fridah Jönsson** har samlat tonåringars texter om självdestruktivitet, alkohol, ätstörningar, skilsmässor med mera. Starka, mörka texter som också väckte ett förbudet trots i min 50-åriga kropp, ”som ni tjuatar!” kommer jag på mig själv med att tänka. Detta är ingen enkel handbok, den är lika motsägelsefull som tonåringarna själva. Men ett huvudbudskap lyser i eldskrift: hur det än är, ÄLSKA OSS!

LOTTA HELLMAN

JOBB

**Lugn karriär**

Visst är det lätt att leva rätt på en kurs eller retreat – men ack så svårt att behålla den skönt närvarande och avslappnade känslan i vardagen. Det vet **Anita Carlsson**, Malmöbaserad advokat, certifierad coach och mindfulnessinstruktör, som skrivit *Mindfulness på jobbet* (Act out). Boken, med undertexten *eller hur man skalar och äter en tangerine*, bjuder på enkla förklaringar, smarta tips, kloka råd och användbara övningar. Vad sägs om en telefonmeditation, där du stannar upp, lyssnar på signalen, registrerar vem som ringer innan du andas ut, ler och svarar.

ANNA-VIKTORIA SAMUELSSON

POCKET

**Personligt ledarskap**

Alltsedan **Mia Törnblom** började som vägledare har hon haft flera stora företagsledare som klienter. Och det personliga ledarskapet är Mias eget favoritområde.

I *Du leder!* (Månpocket) tar hon sig an ämnet på sitt alldeles egna sätt, och får arbetet med att leda och motivera andra att kännas både enkelt och lustfyllt. Tydliga övningar och många bra exempel gör boken än mer konkret och användbar. Bästa aha-upplevelsen är förståelsen av det som ligger bakom de flesta konflikter på jobbet, den kamouflerade rädslan.

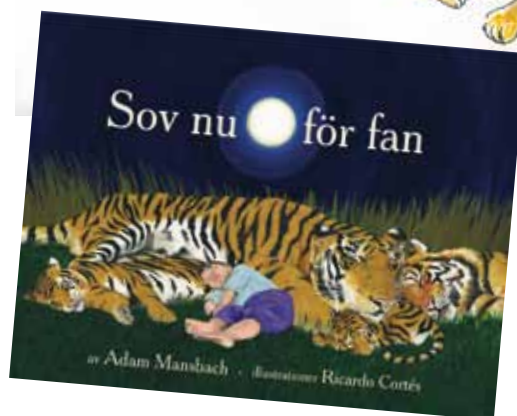
SARA HAMMARKRANTZ

”Jag råder män att läsa kvinnliga författare i stället för manliga.”

säger författaren **Mats Söderlund** i Helsingborgs Dagblad i en kommentar till **Kristian Lundbergs** artiklar om kvinnovåld.



Lejonen och deras ungar snarkar  
De ligger i en hög och sover sött  
Du är så himla fin, och klok därtill  
Men vad fan, varför är du inte ens trött?



GODNATTSAGA

**Som att svära i kyrkan**

*Sov nu för fan* (Känguru) är en sötdesperat godnattsaga, som på pricken skildrar den vanmakt och ilska som man som förälder känner när ungdom-veln inte vill sova. En världssuccé snart översatt till 30 språk som nog inte ska läsas för några barn.

SARA HAMMARKRANTZ