



MEANINGFUL
MESSAGES

Pressmeddelande



Fredrik Hultin

GÅ UT OCH FÅNGA DEN DÄR JÄKLA DAGEN NU

**En inspirerande levnads-
handbok för dig som inte
nöjer dig med att överleva**

PRIS: 299 kr

ISBN: 9789187433320

UTKOMMER: 28 maj

FORMAT: Häftad med flikar

SIDANTAL: 160

Den här boken är skriven för dig som inte tror att livet går i repris utan vill känna dig så levande som möjligt precis här och nu. Vägen dit handlar om att frigöra den kunskap, kraft, glädje och kreativitet vi alla redan bär på i djupet av oss själva.

Fredrik Hultin har skrivit en inbjudande och befriande enkel levnadshandbok för alla oss som någon gång längtat efter ett större djup och mer närvaro i tillvaron men inte riktigt vetat hur vi ska ta oss dit. Här får du 60 inspirerande övningar, insikter och verktyg som hjälper dig att öppna dina sinnen, vara mer i hjärtat och ta steget ut ur dina begränsningar.

"Gå ut och fånga den där jäkla dagen nu" är skriven av Fredrik Hultin, reklamman-
nen som övergav livet runt Stureplan då han lurades iväg till en kursgård i personlig
utveckling. Där och då fick han kontakt med sin längtan efter en djupare relation med
sig själv. Idag jobbar han med sin egen och andras personliga utveckling som mind-
fulnessinstruktör och samtalscoach.

MEANINGFUL MESSAGES

United Spaces
Waterfront Building
Klarabergsviadukten 63
Box 190
101 23 Stockholm
TEL 08 410 178 05,
076 632 12 74
www.meaningfulmessages.se

PRESSKONTAKT

Eva Fallenius
eva@meaningfulmessages.se
TEL 08 410 178 05
076 632 12 74

Pressmeddelande

Fredrik Hultin

Gå ut och fånga den där jäkla dagen nu



Foto: Lasse Kärkkäinen

FREDRIK HULTIN är bosatt i Stockholm och arbetar med olika kurser och utbildningar inom personlig utveckling. Fredrik är utbildad mindfulnessinstruktör och samtalscoach och driver idag Mindfulnessakuten, där han jobbar med personal- och ledarskapsutveckling i företag och organisationer. Fredrik är även utbildad journalist och kreatör som under drygt tjugo år jobbat med kommunikation och kreativa processer som projektledare, copywriter och creative director. Och precis som Einstein, (inga jämförelser i övrigt), påstår han att kunskap är personlig erfarenhet och att allt annat bara är mer eller mindre intressanta åsikter. Läs mer om Fredrik Hultin och hur man blir mindre stressad, mer fokuserad, friskare på www.mindfulnessakuten.se eller www.fredrikhultin.se.

”Vi mår inte dåligt av det som sker utan av våra tankar om det som sker.”

”Nästa gång du får agera filmduk åt någon annan kan du ställa dig själv frågan: Var kommer det här ifrån? Är det verkligen mitt? Vem tillhör det här? Du kommer garanterat att bli förvånad över svaren.”

”Vågar du göra någon annan besviken för att vara sann mot dig själv?”

”Det är när vi kliver ut ur det trygga och välbekanta, ut ur komfortzonen, och in i det okända och läskiga som vi får möjlighet att växa. När vi utmanar oss själva och bilden av vad vi kan och inte kan.”

MEANINGFUL MESSAGES

United Spaces
Waterfront Building
Klarabergsviadukten 63
Box 190
101 23 Stockholm
TEL 08 410 178 05,
076 632 12 74
www.meaningfulmessages.se

PRESSKONTAKT

Eva Fallenius
eva@meaningfulmessages.se
TEL 08 410 178 05
076 632 12 74



MEANINGFUL
MESSAGES