

Baksidestext

**Äg din story**  
Anna Åkerman

**Har du någonsin känt att livet glider dig ur händerna? Att dina misslyckanden definierar dig mer än dina framgångar? "Äg din story" av Anna Åkerman är boken som vänder upp och ner på dessa tankar och ger dig verktygen att återta kontrollen över ditt liv.**

---

### **Bad News is Good News**

Från de uråldriga lägereldarnas sprakande lågor till dagens blinkande skärmar på sociala medier, har människans lust att berätta historier om motgångar och triumfer alltid varit central. Anna Åkerman tar dig med på en resa genom hennes egna livserfarenheter - fyllda av sorg, glädje, frustration och lycka. Hon delar öppet och ärligt med sig av sina djupaste rädslor och de svåraste stunderna, och hur hon omvandlade dessa till kraftfulla lärdomar och verktyg för personlig tillväxt.

### **Omfamnande av misslyckanden**

"Äg din story" är inte bara en bok om att övervinna hinder, utan en hyllning till misslyckandets konst. Anna visar oss att verklig framgång inte handlar om en obruten kedja av triumfer, utan om hur vi hanterar våra misslyckanden. Hon utmanar oss att se våra motgångar som välsignelser, oslipade diamanter som formar oss till de personer vi är menade att vara.

---

**Låt Anna Åkermans ord vägleda dig genom livets berg- och dalbana. När du har läst klart "Äg din story" kommer du aldrig mer låta någon annan skriva din historia.**

**Ta kontroll. Äg din story.**

## Artikelmateriel

# *Din livsberättelse är din!*

**Hur hänger allt ihop egentligen och varför är det så viktigt att gå igenom svårigheter och misslyckanden i livet? Anna Åkerman vet en hel del om detta efter att ha mött och hanterat stora utmaningar i livet – kunskaper som hon nu delar med sig av i boken *Äg din story*, som ges ut av Förlagshuset Siljans Måsar.**

– Jag stod mitt i ett kluster av tuffa utmaningar och var tvungen att möta de rädslor som väcktes, bland annat i samband med en kommande konkurs. Jag skrev boken för att ta tillbaka kontrollen över mitt eget liv, berättar Anna Åkerman.

### **Vad skulle du säga är ditt centrala budskap?**

– Att förstå att våra rädslor håller oss tillbaka och att vi, genom att våga möta dem och göra upp med dem, tar nästa viktiga kliv i vår utvecklingsresa i livet. Misslyckanden och rädslor är nödvändiga komponenter i självförverkligandet.

### **Varför har du valt just det budskapet?**

– För att ge kraft, styrka och inspiration till att lösa ”problemen” som ibland står oss upp i halsen, oavsett vilka de är.

### **Hur har temat i boken påverkat ditt eget liv?**

– Den är definitivt en del av mitt liv eftersom jag ganska ohämmat delar med mig av både glädje, sorg, misslyckanden och framgångar. Först skrev jag enbart till mig själv, men insåg efter några kapitel att den förmodligen skulle kunna tillföra något även till andra människors livsresa.

### **Finns det andra teman i *Äg din story* som du vill lyfta fram?**

– Att skriva är ett fantastiskt redskap för läkning. När du skriver är du fokuserad. Du kan inte tänka en tanke och samtidigt skriva något annat. Att skriva är att vara hundra procent i nuet och i dina egna tankar. Skriften hjälper dig att uttrycka det som måste sägas, som kan vara jobbigt att uttala med munnen.

### **Finns det något mer du vill förmedla till dina läsare?**

– Ja, att vad man än står inför, är man aldrig ensam. Inte ens om man saknar familj och vänner, är man ensam. Jag och många andra delar med oss av berättelser som kan ge tröst och hopp. Alla människor bär på kraften att

förändra. Tillsammans behöver vi bli bättre på att våga tala öppet om misslyckanden vi vet att vi står inför.

**Blir det fler böcker?**

– Ja, jag är mitt uppe i processen med bok nummer två som är en feelgood-roman. Jag ville utmana mig själv och testa något helt annat än ”självbiografi och personlig utveckling”, avslutar Anna Åkerman.

Maria Gabriella Lücke