Dok

Grossi, Giorgio.

Att prestera och må bra. Strategier för hållbar framgång. Natur & Kultur Läromedel och Akademi. 258 s. Litt. Häftad.

Publiceras i BTJ-häftet nr 19, 2026.

Lektör Annette Sjöberg

Recension

Att prestera och må bra av beteendevetaren och leg. psykoterapeuten Giorgio Grossi handlar om att nå framgång utan att kompromissa med sitt välmående, en hållbar prestation som drivs av inre motivation snarare än rädsla och perfektionism. Grossi belyser hjärnans utveckling ur ett evolutionärt perspektiv och förklarar hur våra biologiska behov, skapade för ett liv i små grupper, krockar med dagens digitaliserade samhälle och skapar stress. Genom att kombinera hjärnforskning med metoder från ACT och KBT erbjuds praktiska strategier. Läsaren får verktyg för att hantera prokrastinering, sätta gränser och skilja på sitt egenvärde och sina resultat. Slutligen betonas aktiv återhämtning som en absolut förutsättning för att hjärnan ska fungera bra och kunna prestera över tid. Boken är mycket välskriven, har en tydlig struktur och är pedagogiskt upplagd med fallbeskrivningar och övningar. Att prestera och må bra är en utmärkt självhjälpsbok som passar en bred läsekrets. Den innehåller sidor med plats för egen ifyllnad.

Helhetsbetyg: 4.

Vi förbehåller oss rätten att vid behov korrigera recensionstexten.

Skalan för helhetsbetygen är femgradig enligt följande:
5 – Briljant
4 – Mycket bra
3 – Bra
2 – Ordinär
1 – Undermålig

Vid citat ska lektörens namn samt BTJ-häftet anges. Citatet får inte omfatta hela recensionen och inte heller ge en missvisande bild av recensionen. Vid tveksamheter beträffande rätten att citera kontakta vänligen BTJ.

Vänliga hälsningar
BTJ