

5AM CLUB

BRUG DIN MORGEN PÅ
AT FORANDRE DIT LIV



5AM CLUB af Robin Sharma

2019-08-14 09:54 CEST

Nyhed på vej fra HarperCollins: 5AM CLUB af Robin Sharma

Hvem drømmer ikke om at få mere tid?

Den legendariske ledelsesekspert Robin Sharma begyndte at udvikle sit revolutionerende koncept med tidlige morgenrutiner for mere end 20 år siden. Konceptet har været anvendt til at hjælpe utallige mennesker verden over med at øge deres produktivitet, leve et sundere liv og finde fred og fokus i en kaotisk tid.

Nu kommer hans teorier for første gang i bogform, og Sharma kortlægger, hvordan genier og succesrige virksomhedsledere starter deres morgen for at forblive inspirerede, fokuserede og kunne levere på allerhøjeste niveau. Trin

for trin anviser bogen, hvordan du selv kan lære at bruge morgenens stille stunder og frigøre tid til motion, fordybelse og personlig udvikling.

5AM Club er både et manifest og en håndbog – og et budskab, som kan ændre dit liv.

"Hvis du vil opnå de resultater, som kun 5% opnår, skal du være villig til at gøre og tænke som kun 5% gør og tænker" - Robin Sharma

5AM Club ~ regler

- #1 Stå op kl. 5.
- #2 Brug de første 20 minutter på motion.
- #3 Invester de næste 20 minutter på at arbejde på dine drømme eller mål.
- #4 Hellig de næste 20 minutter til at lære noget nyt.
- #5 Fortsæt denne 20/20/20 plan i 66 dage.
- #6 Del din udvikling på de sociale medier.

Du kan også hente appen *The 5AM Club* gratis.
Appen kan bla. hjælpe dig med at komme i gang og motivere dig til at følge 5AM Club-reglerne.

OM BOGEN:

Vejl. pris 299,95

Kategori: Management

Imprint: HarperCollins

Udgivelsesdato: 30. august

Sider: ca 330

Oversætter: Lene Støvring

ISBN: 9788771916003

ISBN e-bog: 9788771916010

OM FORFATTEREN:

Robin Sharma er en canadisk forfatter, forelæser, managementekspert og jurist. Han er mest kendt som forfatter til bogen *Munken* som solgte sin Ferrari. Hans bøger har solgt i mere end 15 millioner eksemplarer. Sharma har desuden grundlagt instituttet Sharma Leadership International.

For mere information kontakt:

Melina Larsen

- Presseansvarlig
- HarperCollins Denmark
- melina_larsen@hotmail.com
- +45 29 25 42 30
- +45 21 43 95 83

HarperCollins Nordic er et datterselskab af HarperCollins Publishers. Med 34 medarbejdere på hovedkontoret i Stockholm og de nordiske lande udgiver HarperCollins Nordic over 1.100 titler om året på svensk, norsk, dansk og finsk.

Kontaktpersoner



Melina Larsen

Pressekontakt

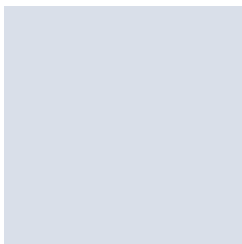
Presseansvarlig

HarperCollins Denmark

melina.larsen@harpercollins.dk

+45 29 25 42 30

+45 21 43 95 83



Ib Keld Jensen

Pressekontakt

Presserådgiver

Presserådgiver på danske forfattere samt udvalgte udenlandske forfattere

ikj@congohuset.dk

+45 22 37 61 22

+ 45 36 91 92 02