



Ta makten över tekniken i höst med Mattias Ribbings nya bok!

2020-08-25 11:37 CEST

## Skärmsmart: Ny bok 16/9!

Den 16:e september utkommer Mattias Ribbings nya bok **Skärmsmart – 9 hjärnregler för prestation och välmående i en digitaliserad vardag**.

I en tid då skärmar spelar en större roll i våra liv än någonsin tidigare, kan vi behöva nya strategier för att må bra och inte fastna i negativa vanor.

Och hur ser forskningen ut, blir vi dummare av vårt skärmanvändande eller utvecklar det nya förmågor hos oss? Mattias Ribbing guidar dig på ett roligt sätt igenom rådande kunskapsläge och tar det ytterligare ett steg till

mängder av smarta nya tips som alla kan använda!

I nio kapitel lär du dig att hitta det optimala upplägget för just din digitala vardag. Steg-för-steg hjälper Mattias dig att skraddarsy din teknikanvändning så att den hjälper dig nå dina långsiktiga mål och upprätthålla dina värderingar.

Att bli skärmsmart handlar inte om att sluta använda ny teknik. Med de bästa strategierna får vi istället ut mer av den och får större makt över våra egna liv.

**ISBN 9789189057746 | Utkommer 16 september**

Förhands-exemplar för recension samt media- och intervjuförfrågan, kontakta Jenny Schyttberg, [jenny@schyttberg.se](mailto:jenny@schyttberg.se), 0706-243023.

Skärmsmart ges ut av Bazar Förlag / Strawberry Förlag som sedan maj 2020 är en del av Bonnierförlagen. Mattias Ribbing representeras av Enberg Agency.

---

**Mattias Ribbing** är **hjärnträningsexpert**, trefaldig svensk mästare i minne och internationellt utsedd till Grandmaster of Memory. Han är **författare till fem böcker** om hjärnan och lärande som alla är utgivna av Bonnierförlagen med över **100 000 sålda exemplar** och han förekommer regelbundet som expert i media.

Som föreläsare har Mattias anlitats av **Harvard Business School** och genomfört föreläsningar i New York, Los Angeles och Chicago. Han föreläser regelbundet med kunder som innefattar **Google, Nasdaq, Skolverket, Ericsson, Novartis, Tele2, Säpo, Trafikverket, Räddningstjänsten**, etc.

Mattias har haft större samarbeten med **SvD** (video-kurser), **Ledarna – Sveriges chefsorganisation** (utbildningsserie) och **Lärarnas Riksförbund** (föreläsningar).

## Kontaktpersoner



### **Mattias Ribbing**

Presskontakt

författare, föreläsare och minnesmästare

[mattias@mattiasribbing.se](mailto:mattias@mattiasribbing.se)

070-440 16 79