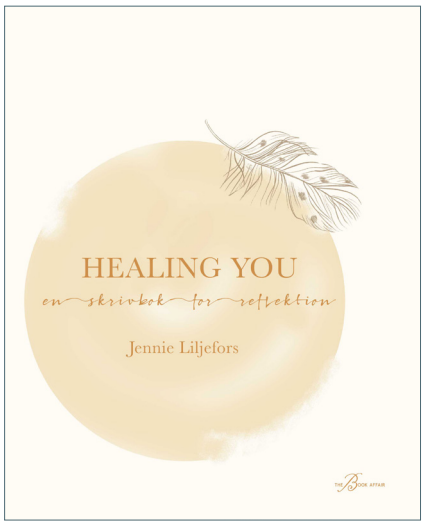


HEALING YOU

– EN SKRIVBOK FÖR REFLEKTION

Jennie Liljefors nya skrivbok för reflektion är en guide till självkännedom och personlig läkning. Med konkreta råd, övningar, vackra illustrationer och mantran får vi hjälp på en inre resa.

Healing you är en skrivbok som hjälper dig att bearbeta jobbiga händelser, något som de flesta bär minnen av. Denna skrivbok för reflektion är en guide på vägen att komma vidare. Författaren Jennie Liljefors är certifierad yogalärare med tjugo års undervisningserfarenhet

När du skriver och reflekterar får du hjälp att lyssna in, känna livet inom dig, ladda dina batterier och kunna skina inifrån och ut. Här finns tips, råd och övningar att arbeta med.

Läs, begrunda, skriv ner, och lägg undan boken och ta fram den senare. Att läsa vad man skrivit i ett flöde kan vara upplysande och ge dig nycklar till hur du mår och vad du kan göra för att finna mer harmoni.

”De flesta av oss har något vi behöver bearbeta, läka, släppa taget om. Denna skrivbok för reflektion är en guide på vägen. Den är till för att du ska få hjälp att lyssna in, känna livet inom dig, ladda dina batterier och kunna skina inifrån och ut. Här finns tips, råd, övningar för att arbeta med.”

Jennie Liljefors är certifierad yogalärare med tjugo års erfarenhet av undervisning. Hon lär ut gravidyoga, meditation, anusarayoga, yinyoga och Restorative yoga i sin egen studio Altromondo Yoga i Stockholm. Hon arbetar dessutom med personlig träning i yoga med terapeutisk inriktning och helhetslösningar med kost och ayurveda för en bättre hälsa på alla plan.

Jennie har tidigare givit ut böckerna *Healing Yoga* den läkande kraften och *Gravidyoga* (på annat förlag).

FÖRFATTARE: Jennie Liljefors
TITEL: Healing you – en skrivbok för reflektion
FOTO: Paulina Westerlind
ILLUSTRATION: Mio Sallanto
FORMGIVARE: Gabriella Sahlin
FORMAT: Mjukband, 170x210, ca 142 sidor
GENRE: Personlig utveckling
UTGIVNING: 13 augusti 2019
ISBN: 978-91-984993-8-4

TBA Publishing AB
info@thebookaffair.se

10 ANLEDNINGAR ATT INTE BJUDA HEM FOLK (OCH 10 SÄTT ATT GÖRA DET ÄNDÅ)

Kokboken som hjälper dig att våga bjuda på middag! En annorlunda, rolig och inbjudande handbok som presenterar 10 vanliga anledningar att inte bjuda hem folk och hjälper dig att våga göra det ändå. Kapitlen är indelade i undanflykt, lösning och förslag på passande, jättegoda recept – en meny per tillfälle.

Tänk om ingen kommer? Tänk om gästerna inte tycker om maten? Tänk om det blir stelt? Tänk om ingen tackar ja när jag bjuder in, tyvärr är alla sjuka och då struntar jag i att ha middag och går på bio istället, men då sitter flera av dom i salongen och försöker gömma sig bakom sina godispåsar?

10 anledningar att inte bjuda hem folk (och 10 sätt att göra det ändå) är en handbok för dig som behöver hjälp att komma över tröskeln. För egentligen finns det inga perfekta middagar med perfekt dukat porslin och perfekt fönad värdinna och perfekta artiga gäster som sitter alldeles perfekt raka i ryggen och konverserar med perfekt grammatik. Och om det hade det funnits, så hade de bjudningarna varit ganska tråkiga. Det är det operfekta och lättsamma som är roligt. Och som gör att dina gäster vågar bjuda tillbaka.

Härliga, smarta och väldigt roliga texter med Martinas personliga, äkta och fyndiga tilltal ackompanjeras av tilltalande matfoton och imagebilder från de olika måltidstillfällena med lättlagade recept för 10 sagolikt goda menyer för olika tillfällen – goda middagar som faktiskt blir av!

Martina Haag är den folkkära succéförfattaren som slog igenom som Sveriges roligaste krönikör, har publicerat både krönikesamlingar och skrivit flertalet hyllade romaner varav kritikerrosade *Det är något som inte stämmer*, röstades fram som Årets bok 2016. Martina skriver också filmmanus och har spelat huvudrollen i flera filmer baserade på hennes egna romaner – bland annat *Underbar och älskad av alla* och *Glada hälsningar från Missångerträsk*.

Nu skriver hon sin andra efterlängtade kokbok.

FÖRFATTARE: Martina Haag
TITEL: 10 anledningar att inte bjuda hem folk (och 10 sätt att göra det ändå)
FOTO: Johanna Åkerberg Kassel
FORMAT: Inbunden, 170x240, ca 144 sidor
GENRE: Kokbok
UTGIVNING: 17 september 2019
ISBN: 978-91-984993-5-3

TBA Publishing AB
info@thebookaffair.se

SÖNDAGSMIDDAG – RIDDARNA RUNT DET OPERFEKTA BORDET

Återerövra middagsstunden med Ann och Sanna – riddarna runt det operfekta bordet! Uppmaningen lyder: samlas runt söndagsmiddagen! För att det behövs. Barnen behöver det. Alla behöver det. Ett sammanhang, en tradition att återvända till och samla kraft ur. Och Ann och Sanna visar vägen via mödrarnas och mormödrarnas skafferi …

Med sin nya bok reclaimar Ann och Sanna söndagsmiddagen och ger den statusen den en gång hade! Riddarna runt det operfekta bordet kokar soppa på spikar, steker halvfabrikat, serverar kalaspuffar och hämtar thai mellan jobb, fotbollsträningar, bebisskrik och ridlektioner. Men på söndagen har de fått nog.

Nu har det blivit dags att samlas runt söndagsmiddagen! För att det behövs! Barnen behöver det. Alla behöver ett sammanhang, en tradition att återvända till och samla kraft ur. Och Ann och Sanna visar vägen via mödrarnas och mormödrarnas skafferi – robusta långkok och förföriskt kladdig kladdkaka; Anns mammas bästa bolognese, glace au four, räkcocktail och pimpad taco och Sannas mormors härliga älggryta direkt från Jämtland ... Och runt deras bord får man prata med mat i munnen och gråta i soppan. Välkomna till bords!

Söndagsmiddag – Riddarna runt det operfekta bordet är en kokbok som handlar om att längta tillbaka till sina rötter. Och samtidigt blicka framåt. Om att stanna upp och dela måltiden. För en dag i veckan borde alla klara av att få ihop hela familjen, öppna dörren för vänner, ha tid att laga mat i timmar och hinna med de där samtalen som vi kanske håller på att tappa bort i en värld där individen är stjärnan.

Ur innehållet: Pimp my taco, Söndagsmiddag för kjoltyg, Hitta din inre italienare, Drömmen om Jämtland, Happy Hippie Dinner, Tre laxar i en laxask och mycket annat.

Sanna Lundell och Ann Söderlund, hyllad pod-duo och kända som programledare i tv, har tidigare gett ut ett flertal böcker, senast skrev de hyllade boken *Djävulsdansen – bli fri från medberoende* tillsammans.

FÖRFATTARE: Ann Söderlund & Sanna Lundell
TITEL: Söndagsmiddag – riddarna runt det operfekta bordet
FOTO: Erica Wessman
FORMAT: Inbunden, 195x270, ca 144 sidor
GENRE: Kokbok
UTGIVNING: 29 oktober 2019
ISBN: 978-91-985347-4-0

TBA Publishing AB
info@thebookaffair.se

BRÖDMAT – FRÅN QUESADILLA TILL PIZZA OCH CHIMICHANGA

Bread is back! Lisa Lemkes efterlängtade nya kokbok innehåller över 50 smakrika och lättlagade recept på brödmat från världens alla hörn. Inspireras att laga Lisas enkla och vällagade vardagsmat, där brödet är basen.

Äntligen är Lisa Lemke tillbaka med en härligt inspirerande kokbok fylld med kunskap om sädesslag och hur man lagar världens viktigaste basföda – bröd! I *Brödmat – från quesadilla till pizza och chimichanga* får vi smarta och personliga tips och trix för att åstadkomma den enkla men vällagade vardagsmaten. Det är comfort food från världens alla hörn – härligt, smakrikt och lättlagat!

Lisa delar med sig av nya och gamla favoritrecept, med väl utvalda råvaror. Här finns en mjölguide med råd om vilket mjöl passar till vad, jäsnings- och baktips, recept på pizza från hela världen med den bästa toppingen, tortillas med namn som chimichanga och quesadilla, pita, liba och flatbread – bästa bröden för goda fyllningar, mättande piroger och pajer, bröd som får fungera som gaffel, pan bagna och andra läckra fyllda mackor och dessutom tips om hur man räddar brödet och förvandlar det till ny mat.

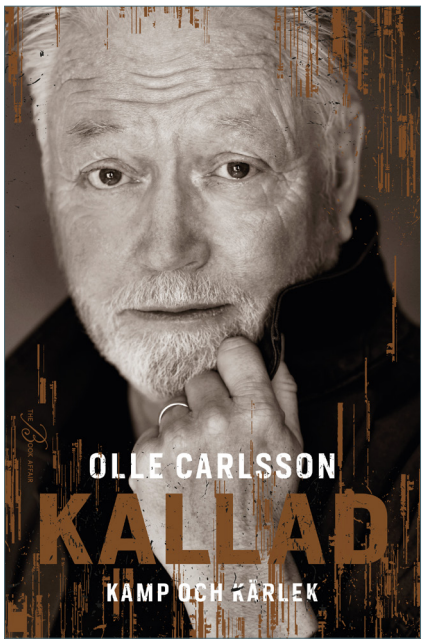
Alla recept illustreras av vackra bilder fotograferade av Magnus Carlsson.

Lisa Lemke är matkreatör, kokboksförfattare, programledare och tv-kock. Hon bor på landet på Prästgården i Skrea backe utanför Falkenberg där hon driver helgpizzerian Prostens Pizza – den välbesökta restaurang som är som Lisas andra vardagsrum. Där serveras stenugnsbakade pizzor med de bästa råvarorna i en fantastisk miljö.

Lisas matfilosofi är tydlig – matlagning ska vara rolig och enkel, det gäller bara att vara noga med valet av råvaror. Med Lisas egna ord: ”Jag har världens bästa jobb. Jag jobbar nämligen med att äta, laga, prata, skriva och styla mat för tidningar, böcker, radio, tv och reklam. I Sverige och utomlands. Vill man placera mig i ett fack så jobbar jag som frilansande matkreatör, matstylist och tv-kock. Det handlar om mat helt enkelt. Mat, smaker, råvaror och sköna möten i köket. Ni förstår väl att jag inte har så många tråkiga dagar på jobbet?”

FÖRFATTARE: Lisa Lemke
TITEL: Brödmat – från quesadilla till pizza och chimichanga
FOTO: Magnus Carlsson
FORMAT: Inbunden, 170x220, ca 144 sidor
GENRE: Kokbok
UTGIVNING: 29 oktober 2019
ISBN: 978-91-984993-3-9

TBA Publishing AB
info@thebookaffair.se



KALLAD – KAMP OCH KÄRLEK

Drabbande och naket om kamp och kärlek, konflikter och sin uppgörelse med Svenska kyrkan. Olle Carlsson gör bokslut med nya biografi.

Andlig ledare. Nykter alkoholist. Pappa till sex barn med tre olika kvinnor. För att orka ta itu med sitt liv på allvar var Olle Carlsson tvungen att ställa sig själv frågan: Varför vill jag leva, vilken är min livsuppgift?

I ett kvarts sekel har den omtalade prästen Olle Carlsson varit ledare för en stor frihetlig andlig rörelse på det sekulariserade Södermalm i Stockholm. En rörelse som fortsätter att växa och sprida sig över landet – trots motståndet inifrån kyrkan.

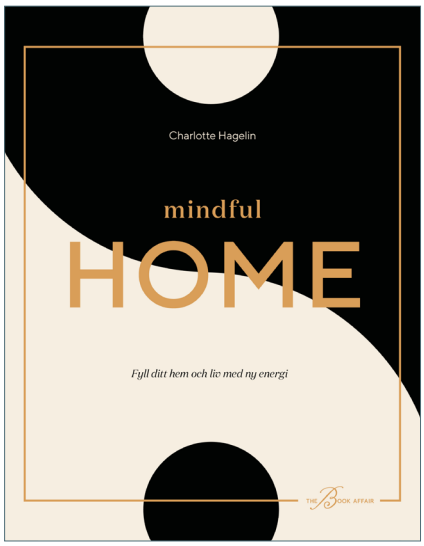
”Institutionen kommer alltid försöka utrota det som den inte känner igen. Kyrkans viktigaste uppgift är det motsatta. En andlig gemenskap handlar om att utmana hierarkier, riva murar och våga tro på det omöjliga. Detsamma gäller för varje människa som vill ta sitt eget liv på allvar och följa sitt kall.”

I sin nya bok *Kallad – kamp och kärlek* tar Olle Carlsson äntligen bladet från munnen och berättar om hur han har orkat kämpa vidare, samtidigt som livet på ett privat plan innehållit den djupaste smärta. Och kärlek. Han berättar personligt och utlämnande om demonerna, kärleken och striderna inom kyrkan.

Olle Carlsson är prästen som är känd som ”omstridd ledare”, ”kändispräst” och ”publikdragare” på Södermalm i Stockholm. Bland annat leder han arbetet med Svenska kyrkans mest välbesökta församling – Katarina, med Allhelgonakyrkan och Katarina kyrka – och ett nydanande socialt samarbete med landets största moské. Han är även en mycket omtyckt föreläsare och författare till böcker om tro, andlighet, tolvstegsmetoden, församlingsutveckling, daglig bön och sin egen resa ur alkoholmissbruk.

FÖRFATTARE: Olle Carlsson
TITEL: Kallad – kamp och kärlek
OMSLAGSFOTO: Maria Östlin
FORMAT: Inbunden, 150x228, ca 208 sidor
GENRE: Biografi
UTGIVNING: 5 november 2019
ISBN: 978-91-984993-9-1

TBA Publishing AB
info@thebookaffair.se



MINDFUL HOME – FYLL DITT HEM OCH LIV MED NY ENERGI

Heminredning på en ny nivå! Lär dig hur du skapar bättre energier i ditt hem, ökar din inre kraft och uppgraderar ditt liv! En inspirationsguide för medveten inredning med själ och hjärta till hur du medvetet kan skapa positiva och hållbara förändringar i livet.

Mindful home är en inspirationsguide som lyfter heminredning till en helt ny nivå, ger den inredningsintresserade nya kunskaper och mängder av verktyg att frigöra gamla energier, skapa sitt drömhem och se nya möjligheter komma in i livet.

I sin debutbok vill Charlotte Hagelin medvetandegöra vilka energier som finns i vårt hem. Hon skriver om hur vi med hjälp av olika metoder kan skapa ett hem som ger oss mer energi, som stödjer oss i livet och som ger möjlighet att reflektera kring vad en ökad livskvalitet skulle innebära. Genom en steg-för-stegmetod får läsaren hjälp att skapa ett hem som rymmer kärlek och kreativitet, där själen får utrymme och har en självklar plats i det dagliga livet. Det handlar om att våga börja drömma och få syn på det som är viktigt för oss och medvetet, aktivt och stegvis börja röra oss mot det livet vi verkligen vill leva. Livet har större planer för oss än vi kan tänka ut själva. Bara vi vågar släppa taget och ha tillit!

Metoden är tydlig och guidar läsaren, steg för steg, till att nå sina mål genom att bland annat rensa, organisera, underhålla, skapa en helig plats och sätta medvetna intentioner i varje rum. Charlotte lär dig hur du skapar bättre energier i ditt hem, ökar din inre kraft och uppgraderar ditt liv! En inspirationsguide till hur du medvetet kan skapa positiva och hållbara förändringar i livet.

”Att få en ny medveten syn på sitt hem och sina saker ger ofta inspiration att vilja göra förändringar i sitt hem, som i sin tur ofta skapar positiva förändringar även i sitt liv.”

FÖRFATTARE: Charlotte Hagelin
TITEL: Mindful Home
FOTO: Andreas Alfredsson
FORMAT: Inbunden, 195x270, 152 sidor
GENRE: Inredning
UTGIVNING: 19 november 2019
ISBN: 978-91-985347-0-2

Charlotte Hagelin har studerat Feng Shui i USA och har länge arbetat med inredning och att skapa bra energier och flow bland annat med sitt företag Happy Chi Room – med uppdrag för både privatpersoner och företag. Charlotte är också diplomerad holistisk hälsocoach och mindfulnessinstruktör, ledarskapscoach, träningsinstruktör och hud- och spaterapeut.

TBA Publishing AB
info@thebookaffair.se