

## **Fem inspirerande och intressanta böcker**

Jag gillar att läsa böcker - fackböcker, skönlitteratur, deckare, fotoböcker, med mera. Att gå in en bokhandel och gå runt bland hyllorna och se vad som kommit in är roligt. Det är inte ovanligt att jag kommer ut med något helt annat än det jag tänkt mig, antingen till mig själv eller till någon annan.

Böckerna ger mig perspektiv och fördjupning och ökar mina möjligheter att förstå världen och andra människor. Jag lär mig nya saker och får med mig ett och annat som jag sedan delar med mig av och använder i mina utbildningar och föreläsningar (och i artiklar bl.a på LinkedIn)

Här är fem tips på läsning jag haft glädje och nytta av under 2022. Kanske något att önska sig till jul?

### **“Not knowing – the art of turning uncertainty into opportunity” av Diana Renner och Steven D’Souza.**

Ett tema under året har varit att förstå och hantera osäkerhet och förändring. Personligen tror jag att det är något av det viktigaste att lära sig och jobba på.

Den här boken uppmuntrar oss, att när vi är ute i det osäkra och okända, ta chansen att bli mer utforskande och se möjligheterna när vi inte vet exakt hur det kommer bli eller när vi inte har svaren. Genom många exempel från olika människor som är bl.a konstnärer, ledare, entreprenörer, vetenskapsmän, terapeuter får vi en inblick hur de använder det okända till sin fördel. Boken ger tips och inspel hur man kan se det okända med nya ögon och tar också upp fallgropar och rädslor som hindrar oss.

### **“Not doing – the art of effortless action” av Diana Renner och Steven D’Souza.**

Samma författare som i första boktipset och den bygger vidare på hur vi kan hantera osäkerhet och komplexitet. En naturlig reaktion när vi ute upplever osäkerhetskänslor är att börja fatta snabba beslut och gå in i ”action bias”. Vi vill snabbt bli av med de obekväma känslorna genom att göra något, men det kan bli både fort och fel. Ett alternativ är ett försöka ta ett steg tillbaka och reflektera och/eller diskutera.

Speciellt när vi står inför problem som är komplexa där orsakssambanden är oklara och där vi borde testa och experimentera oss fram i stället för att använda enkla snabba lösningar som passar bättre på enklare problem.

Precis som i den andra boken finns gott om exempel, tips och tankar att ta med.

### **“Kreativ friktion – handbok för nytänkande” av Jan Gradvall och Magnus Lindkvist**

Författarna har grävt i den kreativa historien för att hitta skapandets hemliga ingredienser. Utifrån möten, intervjuer och anekdoter ger de oss olika verktyg för nyskapande. Det handlar om människor som tänkt i nya banor genom att utsätta sig för kreativ friktion.

Här finns gott om exempel och möten: Metallica, Melitta Bentz (melittafiltret), Douglas Adams, Stanley Kubrick, Tom Petty, Charles Darwin, m.fl.

Inspirerande och underhållande.

### **”Sifferdjur – hur siffrorna styr våra liv” av Micael Dahlen och Helge Thorbjörnsen**

Författarna visar i boken hur siffrorna styr oss långt mer än vi tror – och vad vi kan göra åt det. Siffrorna smyger sig på oss och påverkar hur vi tänker, känner och mår. När hjälper det oss? Hindrar oss? Gör oss starkare eller svagare? Det får man veta mer om, bl.a hur siffrorna påverkar kroppen, självbilden, prestationerna, upplevelser, relationer, sanningen och samhället.

Många roliga och intressanta exempel, samtidigt tänkvärt hur ens eget liv påverkas.

### **”Deep Work – hur du finner fokus och djupjobbar i en distraherande värld” av Cal Newport**

Konsten att kunna djupjobba blir allt viktigare. Det är något av en superkraft som kan hjälpa oss att arbeta med mentalt krävande uppgifter med bibehållen koncentration.

Författaren visar hur vi kan bli bättre på att i skolan eller på jobbet hinna mer på kortare tid och ändå gå på djupet. Cal Newport menar att arbetslivets skifte mot det ytliga skapar enorma möjligheter för de människor som ser potentialen i att prioritera djupet.

Boken är något av en klassiker.