

**ROBUST**

– lær at mestre modgang.

EVA HERTZ  
Gyldendal

## Vi er robuste – vi skal bare holde fast i det

**Robust er et ord, vi ofte støder på i stillingsopslag eller til jobsamtalen. Men hvad vil det egentlig sige, og kan vi styrke vores robusthed? Det forklarer Eva Hertz i sin nye bog Robust.**

”Vi skal ikke lade os forskrække af ordet robust, for de fleste af os er det. Men vi kan ikke gå igennem livet uden at opleve noget, der er svært. Og her handler det om at komme ovenpå igen,” siger Eva Hertz.

Når vi i perioder føler os mindre robuste, handler det ifølge Eva Hertz om, at vi lukker for mange ting ind, som svækker vores robusthed. Hun opfordrer til, at vi stopper op og lærer at passe på os selv i et samfund, hvor meget handler om effektivitet og præstation.

”Robusthed handler for eksempel om at sige fra på jobbet. Det glemmer mange. Hvis det er mængden af arbejde, det er galt med, så bliver man nødt til at sige fra og bede ens leder om at prioritere. For det er ikke muligt at nå det hele,” siger Eva Hertz.

**Tre ting der gør os robuste**

I Eva Hertz bog får du en række konkrete øvelser til at finde ud af, hvad der betyder noget i dit arbejdsliv og privatliv. Alt sammen, så du kan føle dig mere robust. Hun giver også her tre gode råd:

”Først og fremmest er det vigtigt at holde fast i dine sociale relationer og bruge dit netværk.”

”En anden vigtig ting er at holde fokus på det, der går godt. For vi har en tendens til at hænge os i de ting, vi ikke lige nåede. Det er noget, de fleste af os skal øve os i.”

”En tredje ting er at passe på sig selv. Vi skal holde pauser og huske at slappe af. Vi skal slippe tanken om, at vi både skal præstere på arbejdet, løbe halvmaraton, når vi kommer hjem, og at vores børn skal gå til tusind ting for at klare sig.”

**VIND BOGEN**

”10 TIPS”

Send en mail til [redaktion@krifa.dk](mailto:redaktion@krifa.dk) med emnefeltet ”konkurrence”, og fortæl os, hvad du kunne tænke dig at læse mere om i magasinet. Vi udlodder tre bøger til en værdi af 150 kr. Vi trækker en vinder 2. oktober 2017.

## 3 bøger, der gør dig stærkere

**Opskrift på et længere liv**

Læge Bertil Marklund giver dig i denne bog 10 enkle leveregler til, hvordan du kan få et sundere og længere liv – og hvordan du bedst overholder dem i hverdagen. Det er din livsstil, der er afgørende, og som han siger: Det handler om at leve, ikke overleve.

10 TIPS – FÅ DET BEDRE OG LEV 10 ÅR LÆNGERE, BERTIL MARKLUND

Lindhardt og Ringhof

**Find gnisten**

Vil du gerne brænde mere iver? Psykolog Angela Duckworth fortæller om, hvor afgørende det er for din personlige styrke at have gnisten for det, du laver på og uden for arbejdet. Hun giver dig også konkrete værktøjer til, hvad du kan gøre, hvis du mangler gnisten.

GNIST, ANGELA DUCKWORTH

Gyldendal

**Gode råd om iværksætter**

Går du og drømmer om at blive iværksætter, eller er du det allerede? Lars Tvede og Mads Faurholt-Jørgensen deler i denne bog ud af deres vigtigste erfaringer med at starte og drive virksomheder – fra idéfase til forhandlings-teknikker og investering.

IVÆRKSÆTTER – HVAD VI LÆRTE AF AT STARTE 40 VIRKSOMHEDER, LARS TVEDE OG MADS FAURHOLT-JØRGENSEN

Gyldendal

