

**KATALOG**  
**HÖSTEN**  
**2019**

**ROOS**  **TEGNÉR**





Foto: Åsa Siller

**HELENA KUBICEK BOYE** är leg psykolog, KBT-terapeut, mindfulnessinstruktör, sömnextpert och författare till både faktaböcker och psykologiska spänningsromaner. Helena är sedan tre år passionerad wild swimmer och badar utomhus året om.

UTKOMMER november

## Att känna livet i sig

Vad är det egentligen som lockar med iskalla utomhusbad? Kan det vara möjligheten att landa och få en stund att möta sig själv? Att känna sig modig, fri och stark? Att bli nästan rusig av energin och endorfinpåslaget? Oavsett vilket vittnar flera röster i boken *Wild Swimming* om både fysiska och psykiska hälsovinster. Gemensamt för dem alla är att de har blivit lustfyllt beroende av sina bad vid stränder och från klippor, vid små skogsjöar och från stadsnära bryggor.

I *Wild Swimming* undersöker vinterbadaren och psykologen Helena Kubicek Boye vad det är som gör att man trotsar det instinktiva motståndet mot att bada utomhus även mitt i

vintern. Via en kort återblick på badandets historia berättar Helena om vad som händer i både kroppen och sinnet när vi badar, om vilka mentala strategier du kan använda för att möta kylan, lite att tänka på när det gäller utrustning och om hur du snabbt får upp värmen igen efter badet. Och kom ihåg: ett kallt bad förstärker livet.

### HELENA KUBICEK BOYE

**Titel:** Wild swimming – Bada för livet **Fotograf:** Gabriella Dahlman **Formgivare:** Mikael Engblom **Genre:** Hälsa & livsstil  
**Format:** 170x225 mm **Bindning:** Inbunden **Sidantal:** ca 144 **ISBN:** 978-91-88953-24-7

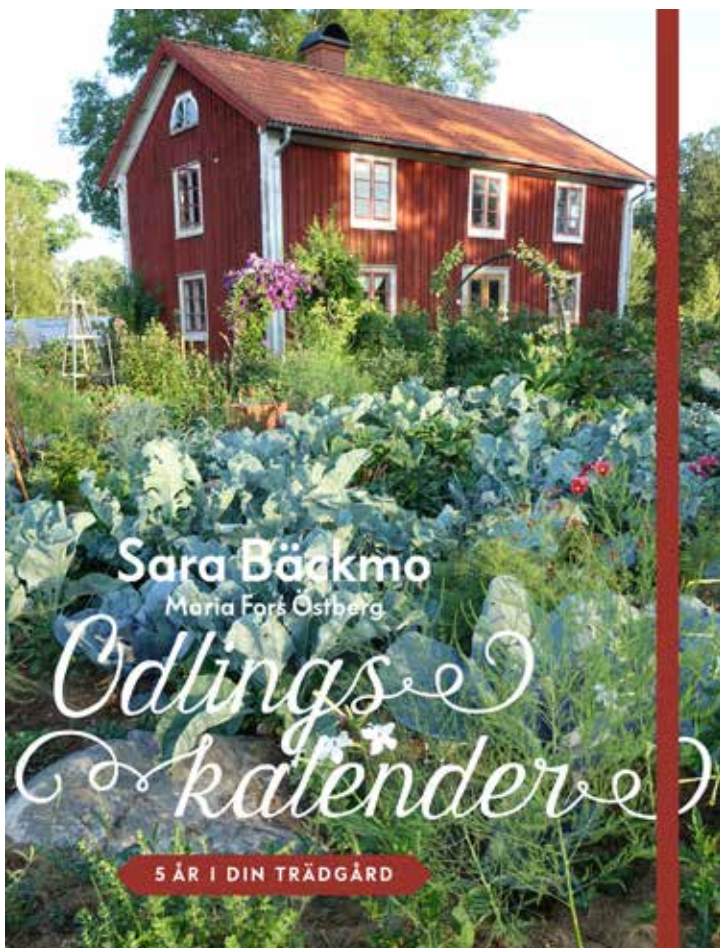


Foto: Maria Fors Östberg

**SARA BÄCKMO** är journalist, författare och influencer som odlar och skriver om Skillnadens Trädgård i Sveriges största trädgårdsblogg ([sarabackmo.se](http://sarabackmo.se)). Hon föreläser flitigt om odling och har tidigare skrivit *Skillnadens Trädgård*, *Skillnadens skörd*, *Vinterodling* och *Odl med barn*. Maria Fors Östberg delar Saras trädgårdspassion och följer sedan flera år tillbaka arbetet i Skillnadens Trädgård med kameran.

UTKOMMER september

## En kalender för din egen odling

Vilken tomat gav störst skörd? När sådde jag rädisorna som var så goda på senhösten? Och hur ska jag komma ihåg misstagen från vårens löksådd? När huvudet är fullt av odlingsidéer och händerna fulla med jord är det inte lätt att hålla reda på allt. De snabba anteckningarna i telefonen eller på fröpåsen tappas lätt bort och minnet är som bekant allt för kort. Bättre då att samla allt i en bok!

Om någon vet vad som behövs för att hålla koll på en rejäl året runt-odling är det naturligtvis Sara Bäckmo, och i sin *Odlingskalender* delar hon med sig av grunderna, månad för månad. Med tydliga rubriker för varje månads sådd, omskol-

ning, utplantering, gödsling och skörd kan du anteckna vad som händer i din trädgård under fem år och skapa en helt egen kunskapsbank för odlingen anpassad efter din trädgårds unika förutsättningar.

Varje månad inleds med en text där Sara berättar om den aktuella månaden utifrån Skillnadens Trädgård: vad händer där just nu? Insprängt bland sidorna för egna anteckningar ligger Saras bästa tips och råd för hur du får en praktfull grönsaksodling under en stor del av året.

### SARA BÄCKMO

**Titel: Odlingskalender Fotograf: Maria Fors Östberg Formgivare: Kristin Lidström Genre: Hem & trädgård Format: 160x210 mm Bindning: Inbunden Sidantal: ca 160 ISBN: 978-91-88953-28-5**



Foto: Camilla Engman

**ANNA BAUER** är textilkonstnär med magisterexamen i textil konst från Högskolan för design och konsthantverk i Göteborg. Förutom stickning har Anna broderi, tryck, kostym och olika typer av konstpedagogiska uppdrag på repertoaren.

UTKOMMER september

## Din stickning. Dina regler.

Hönsestrik är kort och gott ett kulturförklarad sätt att sticka mönster kreativt och helt fritt. Det började i sjuttioalets Danmark, då Kirsten Hofstätters bok *Hönsestriik* gjorde stor succé med sitt anarkistiska och politiska anslag. Boken som namngav stilen blev ett begrepp som fick eget liv, och sprider sig nu på nytt som en löpeld inom gerillaslöjden och bland stickare som älskar färg och mönster. Anna Bauers bok är en hyllning både till hönsestriik och till den fria skaparlusten – att få hitta på lite vad man vill och att sticka på sitt eget sätt med sina favoritfärger.

Med enkla och tydiga beskrivningar på ett antal grundmodeller kan du själv komponera ditt plagg med mönster från bokens alla mönsterblad. Du hittar både större och mindre projekt, som kofta, tröja, mössor, vantar och poncho, och i de flesta beskrivningarna utgår du från dina egna mått.

Stickning kan vara så mycket: ett politiskt ställningstagande, avkoppling, gemenskap, och inte minst en hisnande upptäcktsfärd i ditt eget kreativa rum. Låt resan börja.

### ANNA BAUER

**Titel:** Hönsestriik a love story – Sticka mönster på ditt sätt **Fotograf:** Camilla Engman & Björn Hellström

**Formgivare:** Kristin Lidström **Genre:** Handarbete och hantverk **Format:** 170x210 mm **Bindning:** Inbunden **Sidantal:** ca 128 **ISBN:** 978-91-88953-27-8





Foto: Åsa Siller

**JENNY SEGERGREN** är ingenjören med lång yrkeserfarenhet inom innovation och design som sadlade om och gav sig in i modebranschen när hon grundade Modepodden, en av Sveriges första modepodcasts.

**FRIDA ZETTERSTRÖM** har över tio års erfarenhet som modejournalist och stylist och medverkar regelbundet i TV4, Sveriges Radio och GöteborgsPosten.

UTKOMMER september

## Hemligheten ligger i kombinationerna

Vad händer om man för samman en modepoddande ingenjör med en etablerad stylist och låter dem välja ut sina 20 bästa plagg? Jo, de kartlägger 100 looks och serverar dem i bokform. Nycklarna till ett smartare, enklare och mer hållbart modeliv ligger i konsten att kombinera. Att sätta ihop en helhet som alltid känns uppdaterad, trots att du hela tiden använder samma plagg.

I *100 looks på 20 plagg* bjuder modeproffsen Jenny Segergren och Frida Zetterström på inspiration, tips och konkreta råd och visar hur du genom enkel modematematik får 20

plagg ( däribland jeansen, långkjolen, polotröjan och den lilla svarta) att bli en komplett garderob med så många som 100 olika kombinationer, full av både vardagshjältar och partykompisar.

Boken blir en räddare i nöden när du en kvart före jobbmötet står framför garderoben utan att ha en aning om vad du ska ha på dig, när du ska packa resväskan inför weekend-trippen och när du ska på den stora festen.

**JENNY SEGERGREN & FRIDA ZETTERSTRÖM**

**Titel:** 100 looks på 20 plagg **Fotograf:** Åsa Siller **Formgivare:** Pernilla Qvist **Genre:** Kläder, handarbete och hantverk  
**Format:** 190x245 mm **Bindning:** Inbunden **Sidantal:** ca 170 **ISBN:** 978-91-88953-29-2



Foto: Ulf Huett

**PAULINA DRAGANJA** driver den välbesökta bloggen Förvaringsdrottningen och har tidigare givit ut två böcker om förvaring och organisering. Hon bor i Stockholm med man och två barn.

UTKOMMER oktober

## ”Har du sett lådan med nycklarna och det?”

Få saker är så fulla av motstridiga känslor som att flytta: å ena sidan lusten och pirret att få komma till något nytt. Å andra sidan den ofta struliga vägen dit. Men det måste faktiskt inte bli rörigt alls! I boken *Flytta smart* visar Paulina Draganja hur du genom att lägga upp arbetet metodiskt och med en genomtänkt tidsplan kan ta dig igenom hela flyttprocessen helt utan inslag av kaos. Du kommer till och med att fixa paradoxen i att två helt oförenliga faser sammanfaller tidsmässigt: flyttrensingen och stylumningen inför visning.

Boken är logiskt och kronologiskt uppbyggd i de olika stegen flyttrensa, planera, packa ner, flytta, packa upp och organisera. Med hjälp av smarta checklistor minimerar du obehagliga överraskningar som att du har missat att ställa om el och försäkringar. Eller att boka flyttstädningen.

### PAULINA DRAGANJA

**Titel:** Flytta smart – Planera, rensa & organisera **Fotograf:** Ulf Huett **Formgivare:** Sanna Sporrang **Genre:** Hem & trädgård  
**Format:** 170x 210 mm **Bindning:** Inbunden **Sidantal:** ca 144 **ISBN:** 978-91-88953-22-3

# PÅSATT OCH AVSKÄRMAD



## - I en uppkopplad värld

Mobilen må se liten och oskyldig ut, men den kontrollerar oss och upptar mer av vårt inre liv än någon eller något annan. Den kan veta mer om oss än någon annan och upptar vårt medvetande oavbrutet. Mobilen stör vår koncentration bara genom att finnas i rummet. Även när den ligger uppkopplad är det den vi tänker på. Det är som om vi är kära i mobilen. Hur kunde det bli så här? Vad är det som pågår? I *Påsatt och avskärmad* undersöker Nanna Gillberg det allmänt accepterade missbruket av mobilen, att allt det vi känt som sanningar plötsligt är relativt och att åsikter är det nya kunskap.

**NANNA GILLBERG**

**Titel:** Påsatt och avskärmad – I en uppkopplad värld

**Formgivare:** Jonas Lindén

**Genre:** Samhälle & kultur

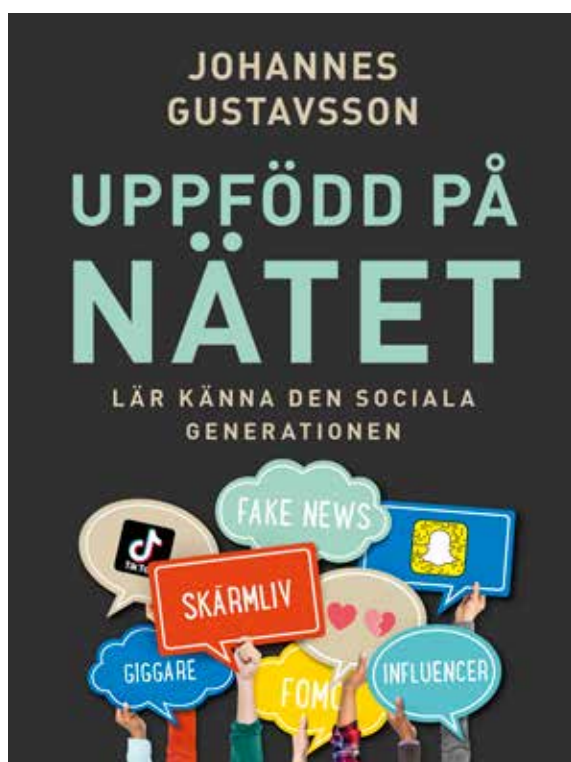
**Format:** 135x 210 mm **Bindning:** Inbunden

**Sidantal:** ca 200

**Utkommer:** september

**ISBN:** 978-91-88953-20-9

# UPPFÖDD PÅ NÄTET



## - Lär känna den sociala generationen

Det här är storyn om den sociala generationen. De är våra barn, elever, kunder och anställda – och de är den första generationen som är uppfödd på nätet. Johannes Gustavsson, en av personerna bakom sociala medietidningen *Oh My Vlog*, entreprenörs-podcasten *Drömpodden* och influencer-eventet *Tubecon Sverige*, avkodar här den sociala generationen: hur de lever sina liv, vad de värderar och ogillar, och hur och varför de skiljer sig från tidigare generationer. Skildringen fördjupas genom intervjuer med bland annat forskare och välkända influencers.

**JOHANNES GUSTAVSSON**

**Titel:** Uppfödd på nätet – Lär känna den sociala generationen

**Formgivare:** Sanna Sporrang

**Genre:** Samhälle & kultur

**Format:** 150x200 mm **Bindning:** Flexband

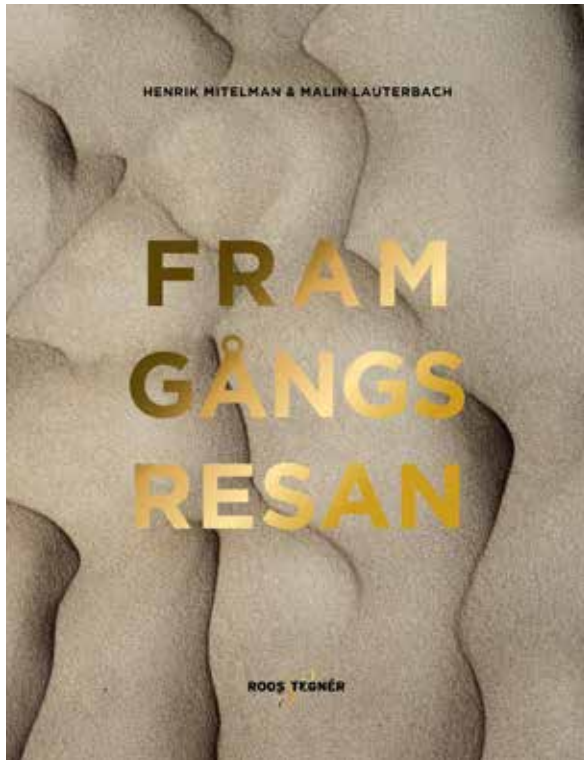
**Sidantal:** ca 160

**Utkommer:** september

**ISBN:** 978-91-88953-30-8



# FRAMGÅNGSRESAN



## Sju överraskande framgångshistorier

Vart har framtidstron tagit vägen? Henrik Mitelman, prisbelönt krönikör i Di, bestämde sig för att hitta motvikter till det negativa nyhetsutbudet. Med fotografen Malin Lauterbach reste han världen runt och resultatet blev sju berättelser som spänner över ekonomiska och demokratiska framsteg men också lycka och livskraft. Följ med på en inspirerande upptäcktsfärd som tar oss till Georgien, Vietnam, den japanska ön Okinawa, Estland, Finland, Israel och Monaco. Och träffa huvudrollsinnehavaren i världsekonomin år 2030 – hon är optimist och feminist.

**HENRIK MITELMAN & MALIN LAUTERBACH**

**Titel: Framgångsresan**

**Formgivare: Gabriella Agnér**

**Genre: Samhälle & politik**

**Format: 190x245 mm Bindning: Inbunden**

**Sidantal: ca 192**

**Utkommer: september**

**ISBN: 978-91-88953-32-2**



# HISTORISKA BERLIN



## – Reseguide till andra världskriget och kalla kriget

Boken *Historiska Berlin* guidar stadsdel för stadsdel till de mest intressanta historiska platserna, ofta helt integrerade i stadsbilden och därför svåra att hitta om man inte vet vad man letar efter: Just här hände det! På denna plats, i denna byggnad. Berlin har varit epicentrum för Europas nutidshistoria, och boken fokuserar på perioden från andra världskriget till kalla kriget, med utvecklingar både framåt och bakåt i historien.

Det här är en bok för den nyfikna besökaren som vill veta mer om händelserna och platserna som format den värld vi lever i idag.

**ANNA W THORBJÖRNSSON & MARKO T WRAMÉN**

**Titel: Historiska Berlin – Reseguide till andra världskriget och kalla kriget**

**Fotograf: Anna W Thorbjörnsson & Marko T Wramén**

**Formgivare: Stefan Fält**

**Genre: Resor**

**Format: 150x 200 mm Bindning: Flexband**

**Sidantal: ca 160**

**Utkommer: oktober**

**ISBN:978-91-88953-23-0**



# STARTA EGET



## - Smart, digitalt & hållbart

Med sin blogg *Teknik* och podcasten *Teknikens Under* är journalisten och föreläsaren Elin Häggberg en inspirationskälla för många som drömmer om att starta eget, som ett sidoprojekt eller en heltidssysselsättning. Nu har hon samlat sina bästa råd i en praktisk starta eget-guide som är anpassad efter den digitala världen. Det har aldrig varit enklare att starta eget företag, men frågetecknen kan ändå vara många. Här får du svar på dina frågor om allt från idébedömning till prissättning och hjälp att bygga ett företag som är smart, digitalt och hållbart redan från början.

**ELIN HÄGGBERG**

**Titel: Starta eget – Smart, digitalt & hållbart**

**Formgivare: Ebba Sääf**

**Genre: Affärlitteratur**

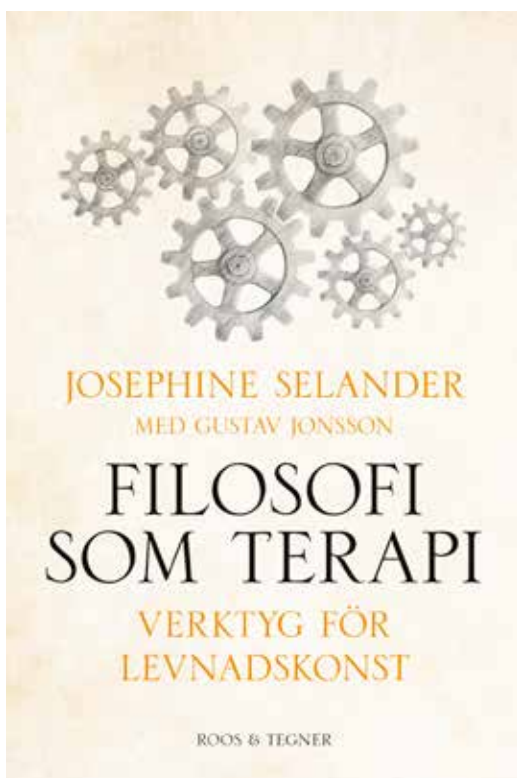
**Format: 150x 200 mm Bindning: Flexband**

**Sidantal: ca 192**

**Utkommer: september**

**ISBN: 978-91-88953-31-5**

# FILOSOFI SOM TERAPI



## - Verktyg för levnadskonst

De existentiella frågorna om livet och meningen är desamma genom historien och världen över. Att utforska hur stoikerna hanterade obekväma känslor, prova Nietzsches idéer om att växla perspektiv och göra buddhistiska meditationer kan ha en terapeutisk funktion än idag när livet skaver. I *Filosofi som terapi* utforskar idéhistoriker Josephine Selander och leg. psykolog Gustav Jonsson hur filosofiska livsstrategier och kognitiva beteendeterapier som KBT och ACT kan korsbefrukta varandra och ge oss nya insikter i eviga frågor.

**JOSEPHINE SELANDER & GUSTAV JONSSON**

**Titel: Filosofi som terapi – Verktyg för levnadskonst**

**Formgivare: Niklas Lindblad**

**Genre: Psykologi**

**Format: 135x195 mm Bindning: Inbunden**

**Sidantal: ca 200**

**Utkommer: oktober**

**ISBN: 978-91-88743-37-4**



# STRESSA HJÄRNA

## – Gör stressen till en positiv kraft

Stress är ett enormt hälsoproblem – men i grunden är stress energi som vi kan vända i positiv riktning. Prestations- och motivationsexperten Anna Zetterberg ger dig här nycklarna till att kontrollera och kanalisera din stress så att den ger och inte tar kraft.

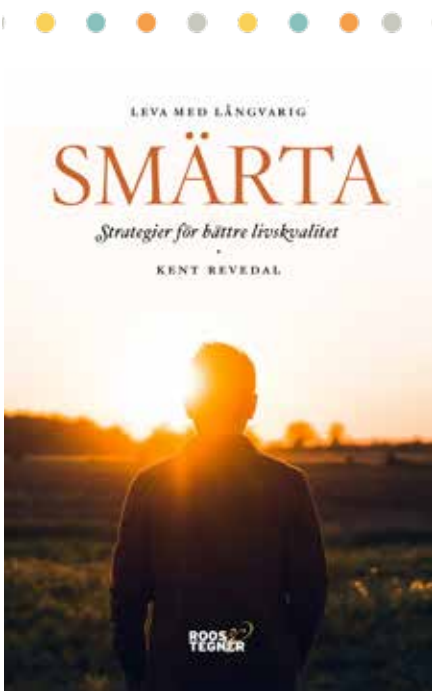
**ANNA ZETTERBERG**

**Titel:** Stressa hjärna – Gör stressen till en positiv kraft

**Formgivare:** Elsa Wohlfahrt Larsson **Genre:** Personlig utveckling

**Format:** 150x220 mm **Bindning:** Flexband **Sidantal:** ca 192

**Utkommer:** september **ISBN:** 978-91-88953-26-1



# LEVA MED LÅNGVARIG SMÄRTA

## – Strategier för bättre livskvalitet

Trots ett liv med rullstol och ständig smärta efter en olycka valde Kent Revedal att söka en väg framåt, med livsglädje i fokus. Här delar han med sig av erfarenheter och strategier för att kunna skapa ett så rikt liv som möjligt trots smärtan.

**KENT REVEDAL**

**Titel:** Leva med långvarig smärta – Strategier för bättre livskvalitet

**Formgivare:** Claes Gustavsson **Genre:** Personlig utveckling

**Format:** 150x220 mm **Bindning:** Flexband **Sidantal:** ca 192

**Utkommer:** september **ISBN:** 978-91-88953-21-6



# UTAN TVIVEL ÄR CHEFEN INTE KLOK

Att då och då ta en paus för att reflektera är en av chefens viktigaste uppgifter: vad är sant, vad är rätt, varför gör vi så här, vilken väg ska vi gå? Forskaren och konsulten Henrik Szentes ger argumenten, metoderna och *food for thought* kring centrala utmaningar.

**HENRIK SZENTES**

**Titel:** Utan tvivel är chefen inte klok

**Formgivare:** Cecilia Waxberg **Genre:** Affärlitteratur

**Format:** 135x210 mm **Bindning:** Flexband **Sidantal:** ca 224

**Utkommer:** oktober **ISBN:** 978-91-88953-33-9



# KORTFATTAT

Vi tror att faktaböckerna har en plats på ljudboksscenen och vi är övertygade om att det finns en faktatörstande skara lyssnare som vill veta mer om allt från flygrädsla, ledarskapsfrågor och hållbarhet till konsten att tänka rätt. Men vi vet också att tiden är knapp. Därför har vi sammanfattat våra böcker till 30-minuters lyssning. Alla de viktigaste bitarna är med. Kort och lätt att fatta, helt enkelt!



**CECILIA GUSTAFSSON**  
Flygrädd psykologen guidar  
ISBN: 978-91-88953-34-6



**BJÖRN LUNDSTRÖM**  
Flygrädd piloten svarar  
ISBN: 978-91-88953-35-3



**CECILIA GUSTAFSSON**  
Flygrädd övningar  
ISBN: 978-91-88953-36-0



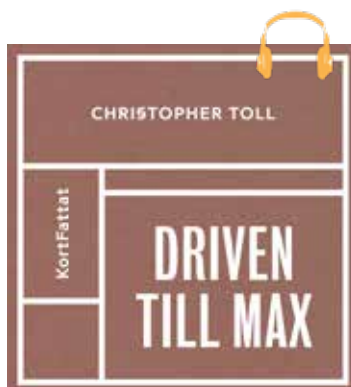
**CATARINA ROLFSDOTTER-JANSSON**  
Handbok för en hållbar människa  
ISBN: 978-91-88953-37-7



**JENS BÄCKBOM**  
Tänka, rätt och fel  
ISBN: 978-91-88953-38-4



**STEFAN SEBÖ**  
Konsten att skapa världens bästa företag  
ISBN: 978-91-88953-39-1



**CHRISTOPHER TOLL**  
Driven till max  
ISBN: 978-91-88953-40-7



**MALIN GYLLIN**  
Hitta rätt medarbetare  
ISBN: 978-91-88953-41-4



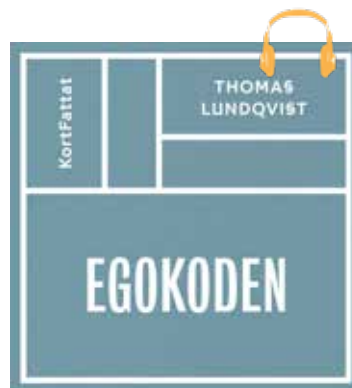
**KICKI WESTERBERG**  
Bygg ditt drömföretag  
ISBN: 978-91-88953-42-1



**PATRIK LINDKVIST**  
Magisk kommunikation  
ISBN: 978-91-88953-43-8



**PIA ANDERSON**  
Bygg det goda varumärket  
ISBN: 978-91-88953-44-5





**THOMAS LUNDQVIST**  
Egokoden  
ISBN: 978-91-88953-45-2



**Roos & Tegnér grundades 2006 och är ett ledande fackboksförlag. Vi tror att ord kan göra skillnad. Att vi genom att sprida kunskap, idéer och inspiration kan bidra till att människor utvecklas. Våra böcker bjuder alltid på en god läs- eller lyssningsstund men du kommer också att känna dig smartare efteråt. Vi finns i Malmö, precis där alla kulturer möts vid Möllevångstorget, men våra författare är spridda över hela landet och även internationellt. De utgivningsområden som vi fokuserar på är trädgård, affärslitteratur, resor, psykologi, ekonomi, inredning, personlig utveckling, biografier och humor. Vi brinner också för Britpop och AfterWork så välkommen upp till oss!**

**ROOS & TEGNÉR**

E-post: [info@roostegner.se](mailto:info@roostegner.se) Telefon: 040-674 75 70 [roostegner.se](http://roostegner.se)  [@roostegner](https://www.instagram.com/roostegner)  [roostegner](https://www.facebook.com/roostegner)