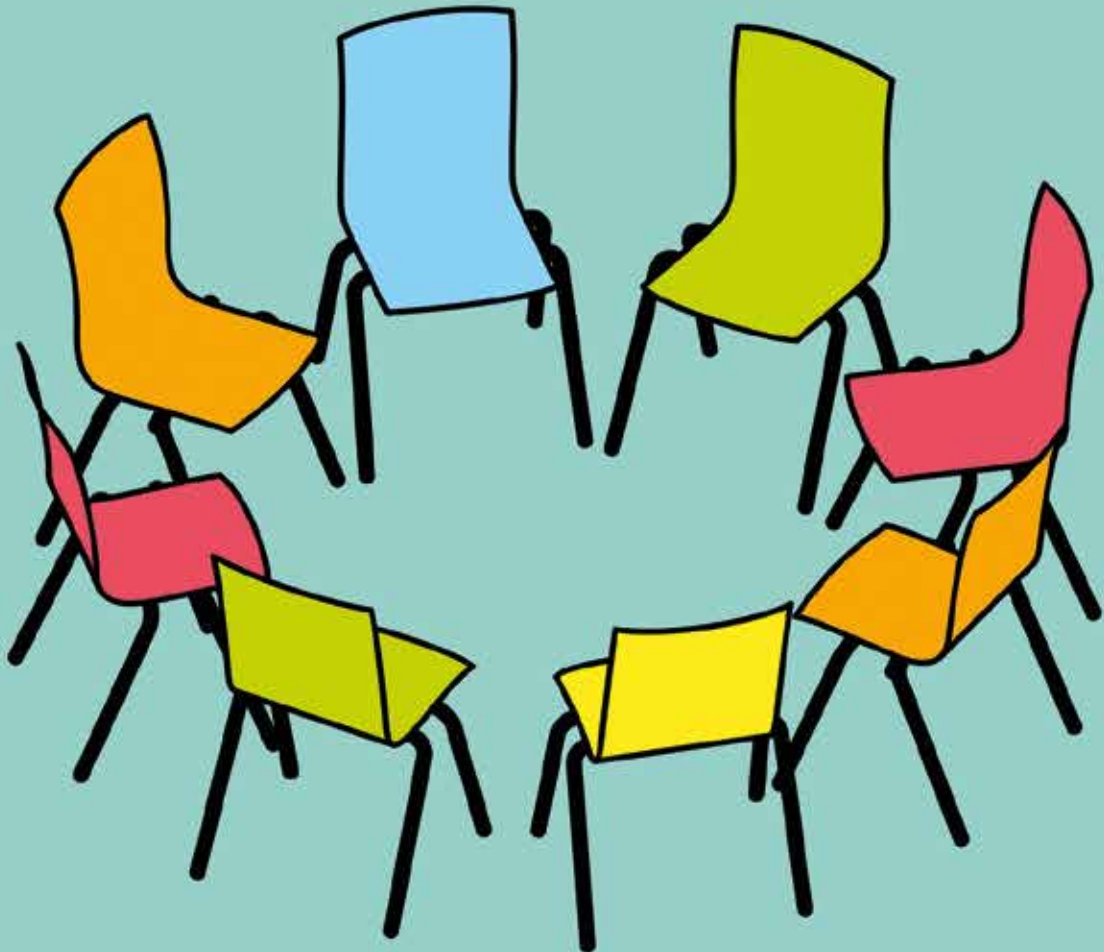


A.W. Bruna
non-fictie
najaar 2020



Inhoud

Oktober

Suzann Kirschner-Brouns & Susanne Esche-Belke –

De kracht van hormonen

Guy Raz – *How I Built This*

Fabrice Midal – *Drie minuten filosofie*

Edith Eger – *De keuze*

Edith Eger – *Het geschenk*

November

Josje Smeets – *Happy in 100 dagen*

Koen van Dijk – *Gelukkig verloren*

Aranka van der Voorden – *In business*

Anouhk Sterken – *Zeg het*

Loesje – *De tijdsgeest is veranderd, we doen het nu weer samen*

Molboekje 2021

Berthold Gunster – *Omdenken, de game*

December

Florine Duif – *Moeder genoeg journal*

Januari

Christie Tate – *De groep*

Jonas Nouwen – *Marketing playbook*

Februari

Amy Chan – *Breakup Bootcamp*

Dan Heath – *Upstream*

Lev.	1		
Lev.	4		
Lev.	22		
Lev.	18		
Lev.	19		
Lev.	6		
Lev.	8		
Lev.	12		
Lev.	20		
Lev.	28		
Lev.	29		
Lev.	32		
Lev.	24		
Lev.	10		
Lev.	30		
Lev.	14		
Lev.	26		

VOOR ALLE VROUWEN DE KRACHT VAN HORMONEN



Dit boek is voor alle vrouwen die aan het begin van de hormoonchaos staan of er middenin zitten.

DE KRACHT VAN HORMONEN IS VOOR VROUWEN ...

... tussen de 30
en 60 jaar.

... die aan het
begin van de
hormoonchaos staan
of er middenin
zitten.

... die zichzelf
willen bewapenen met de
nieuwste medische kennis en
insiderinformatie, en veel tips
willen inclusief mindfulness
en zelfzorg voor deze fase van
het leven.

... die het beu zijn om
van de ene naar de andere
arts te rennen en niet serieus
te worden genomen met hun
symptomen omdat ze nog
steeds ongesteld worden
en daarom niet in de
menopauze kunnen
zijn.

... die eindelijk
minder opvliegers,
stemmingswisselingen
(van droevig tot euforisch tot
depressief), minder pijn,
minder slapeloosheid, minder
stressvolle relaties en ga zo
maar door willen.

Hét boek over de (peri)menopauze

Meer dan de helft van de vrouwen
tussen de 40 en 60 jaar heeft klachten
die veroorzaakt worden door hormonen
die uit balans zijn

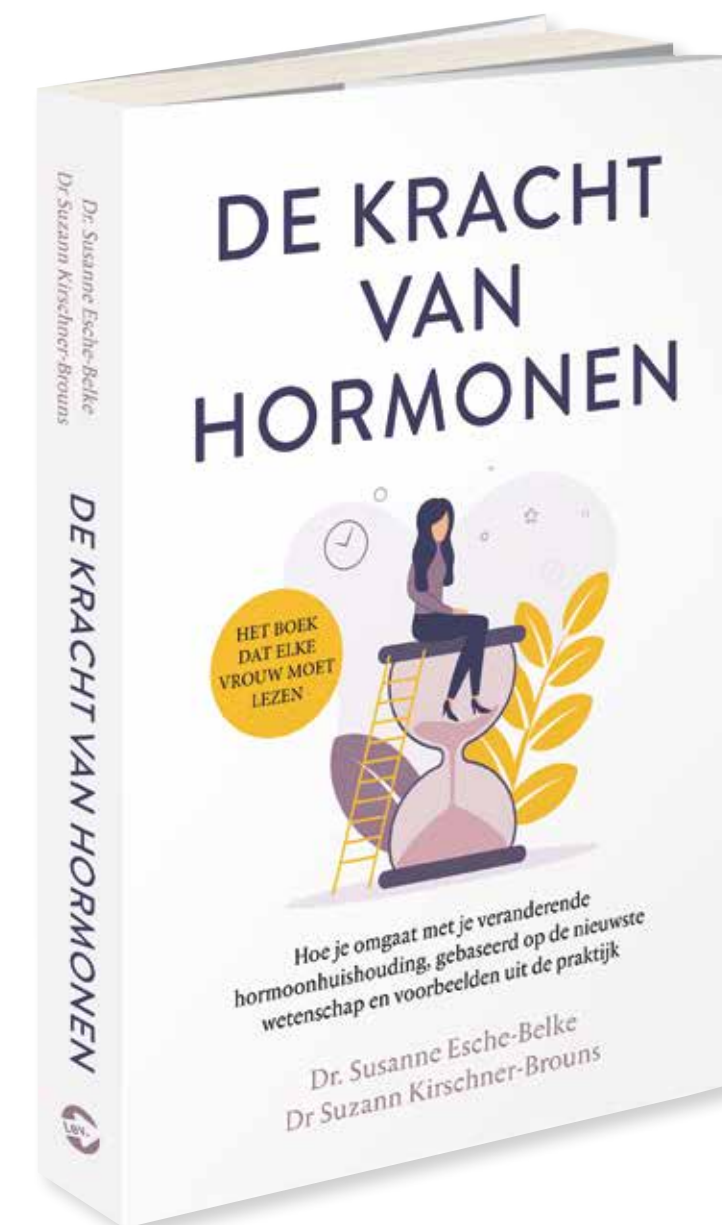
Vermoeidheid, depressie, gewichtstoename... De meeste
van deze symptomen bij vrouwen boven de 40 zijn het
resultaat van een verandering in de hormoonbalans, en
worden niet goed behandeld. Dit kan komen omdat de
disbalans niet wordt herkend of het idee heerst dat
vrouwen hier nu eenmaal mee moeten leren leven.

Maar de hele (peri)menopauze hoeft echt geen tijd van
ellende en lijden te zijn. De auteurs laten in dit boek zien
hoe vrouwen een beter, gezonder en gelukkiger leven
kunnen leiden.

- ◆ Artsen met meer dan twintig jaar ervaring
- ◆ Gebaseerd op de laatste medische onderzoeken
- ◆ Met voorbeelden uit de praktijk
- ◆ 18 oktober 2020 is het Wereld Menopauzedag
- ◆ Al aan 7 landen verkocht

MARKETING

- ◆ Uitgebreide pr-campagne met auteursbezoek
- ◆ Advertenties
- ◆ Contentmarketingcampagne
- ◆ Ketenpromotie



© Xandra Herdieckerhoff

Dr. Suzann Kirschner-Brouns is arts en
adviseur en schrijft medische artikelen.
Ze was hoofdredacteur van een
gynaecologisch vakblad en van het
gezondheidskatern in *Der Spiegel*.

Dr. Susanne Esche-Belke is huisarts. Haar
focus ligt op een holistische benadering
van de vrouwelijke hormonen en
immuunstoornissen.

Versijnt: 13 oktober 2020
Auteurs: Suzann Kirschner-Brouns & Susanne Esche-Belke
Titel: *De kracht van hormonen*
Uitvoering: paperback met flappen, 14 x 21,5 cm
Omvang: ca. 368 pag.
Oorspronkelijke titel: *Midlife-Care*
NUR: 860, Gezondheid algemeen
Prijs: € 21,99
ISBN: 978 94 005 1298 6
CAP e-book: € 11,99
ISBN e-book: 978 90 449 7990 9
CAP luisterboek: € 15,99
ISBN luisterboek: 978 90 461 7436 4

HOW I BUILT THIS

'Door een veilige omgeving te creëren waarin entrepreneurs hun succesverhaal kunnen delen, is Mr Raz een van de populairste podcasters in de geschiedenis geworden. Die geschiedenis is nog kort, maar in dit nieuwe land van auditieve mogelijkheden kan Mr Raz, 44, de troon claimen.'

– The New York Times

Een businessklassieker in de dop

Inspirerende businessinzichten door de verhalen van ondernemers uit de populaire podcast

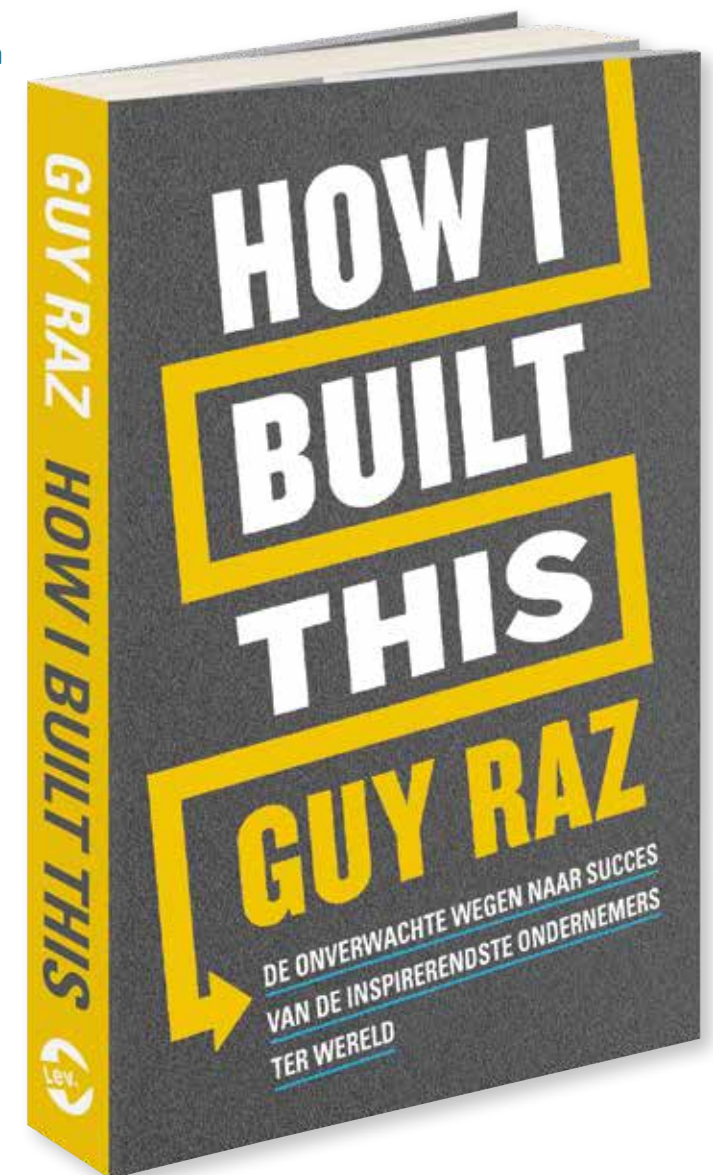
Guy Raz heeft meer dan 200 succesvolle ondernemers met verbazingwekkende verhalen geïnterviewd. Twee jonge ondernemers, die onhandige, te grote bagage beu zijn, gaan een betere koffer bouwen (Away). Een voormalige boeddhistische monnik besluit dat de beste manier om zijn lessen over mindfulness te verspreiden een app is (Headspace).

Raz deelt tips voor de reis van iedere ondernemer: van het formuleren van je idee, het zoeken van investeerders en van werknemers tot de strijd met concurrenten en uiteindelijk jezelf een echt salaris betalen. Dit is een must-read voor iedereen die er ooit van gedroomd heeft om een eigen bedrijf te starten of zich afvroeg hoe baanbrekende ondernemers hun dromen hebben waargemaakt.

- ◆ De podcast *How I Built This* van Guy Raz staat al jaren hoog in de toplijsten. Elke aflevering wordt ongeveer 2 miljoen keer gedownload
- ◆ Inspirerende verhalen en inzichten van bekende en minder bekende ondernemers

MARKETING

- ◆ Getargete displaycampagne
- ◆ Socialmediacampagne gericht op (startende) ondernemers
- ◆ Searchcampagne gericht op aan ondernemen gerelateerde zoekvragen
- ◆ Crosspromotie



© Peter Prato

Guy Raz is de bedenker en presentator van de populaire podcasts *How I Built This* en *The Rewind* op Spotify en medebedenker van *TED Radio Hour* en het kinderprogramma *Wow in the World*. Voor zijn journalistieke werk won hij diverse prijzen. Hij woont in de San Francisco Bay Area.

Versijnt: 20 oktober 2020

Auteur: Guy Raz

Titel: *How I Built This*

Uitvoering: paperback met flappen, 14 x 21,5 cm

Omvang: ca. 320 pag.

Oorspronkelijke titel: *How I Built This*

NUR: 801, Management algemeen

Prijs: € 20,99

ISBN: 978 94 005 1161 3

CAP e-book: € 11,99

ISBN e-book: 978 90 449 3218 8

'Een toegankelijk en praktisch boek voor mensen die meer en blijvend geluk willen in hun leven.'

– **Rosa Koelemeijer, hoofdredacteur Wendyonline.nl**

'Josje is de gelukspsycholoog van Nederland die inspireert met humor en herkenbare situaties, vooral voor millennials.'

– **Rosa Bertram, contentmanager Bedrock Magazine**



Jouw 100-daagse naar geluk

Een praktisch handboek om jezelf gelukkig te coachen

Ben je gelukkig? Ach ja, een zeventje of zo. Ogenscheinlijk heb je alles op de rit, maar het voelt niet zo. Je wilt wel dingen verbeteren, maar de stap naar een psycholoog of coach vind je nog te groot. Klopt deze beschrijving? Dan helpt dit boek jou verder op weg.

Happy in 100 dagen leert je de basisprincipes van geluk, begeleidt je tijdens het zelfonderzoek, helpt plannen concreet te maken én motiveert je de eerste stappen te zetten. Wat er op je wacht aan het eind van je reis? Een hoop inspiratie en energie, genoeg om je nieuwe dromen te verwezenlijken.

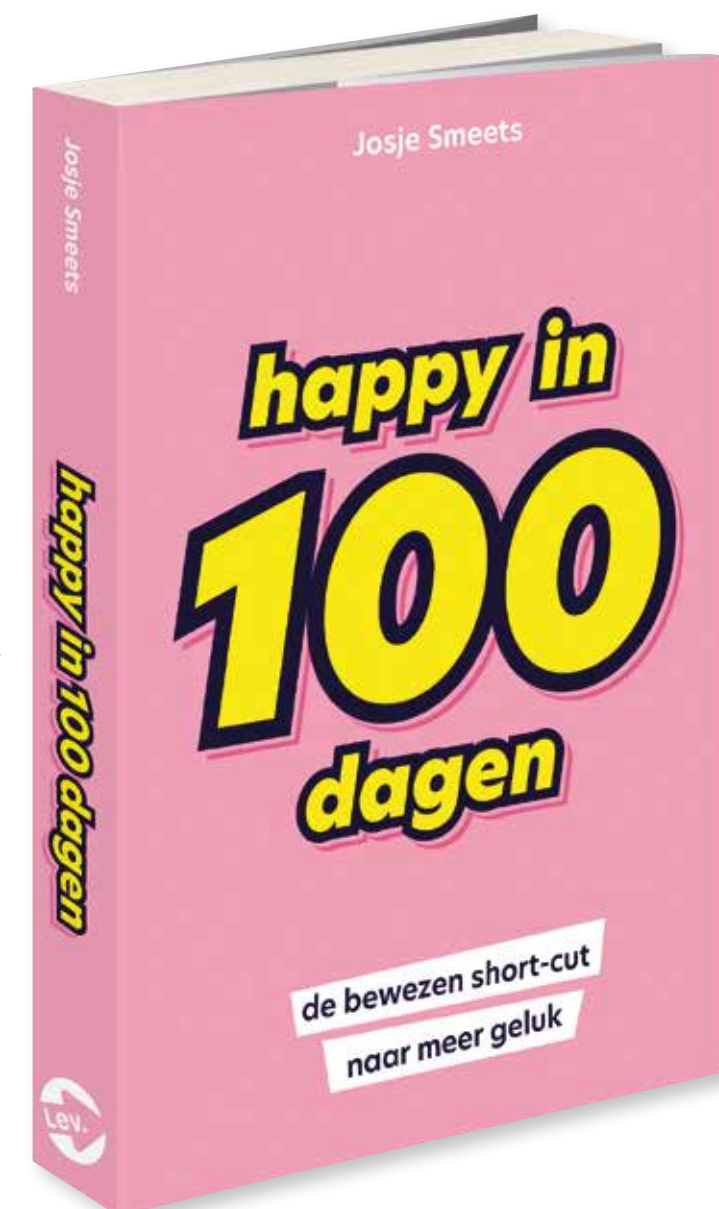
Reis met Josje mee op deze short-cut naar geluk. Trek je *comfy shoes* aan en begin je 100-daagse vandaag nog. *Gogogo* voor geluk, succes en het najagen van je dromen. *Ready, set, action!*

- ◆ Auteur is een ervaren gelukspsycholoog met wetenschappelijke achtergrond
- ◆ Met opdrachten die je anders alleen in een praktijk krijgt
- ◆ Auteur komt regelmatig in de media, o.a. op WendyOnline, Bedrock en in de *Metro*

MARKETING

- ◆ Interactieve online contentcampagne
- ◆ Bannercampagne via diverse platformen
- ◆ Aandacht in *Happinez*
- ◆ Ludiek lanceringsfeest

Josje Smeets (1977) is gelukspsycholoog en oprichter van HelloBetty. Daarnaast heeft ze jarenlange ervaring als docent psychologie aan de Universiteit Maastricht. Ze helpt anderen in hun zoektocht naar geluk door middel van coachsessies, workshops, lezingen, managementtrainingen en het schrijven van blogs. Ze komt uit het zuiden van het land en verdeelt haar tijd over Amsterdam en Maastricht.



Versijnt: 10 november 2020

Auteur: Josje Smeets

Titel: *Happy in 100 dagen*

Uitvoering: paperback, 14 x 21,5 cm

Omvang: ca. 220 pag.

NUR: 770, Psychologie algemeen

Prijs: € 20,99

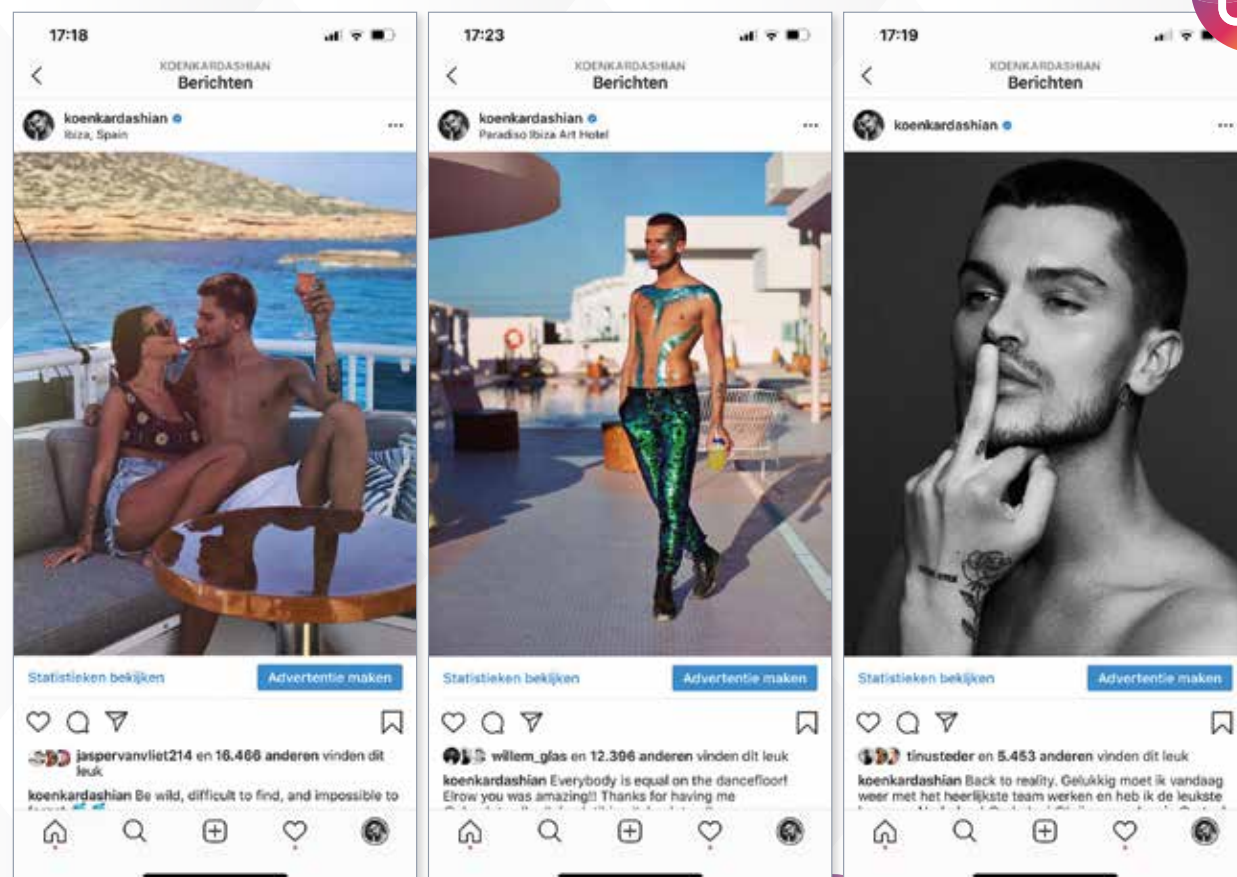
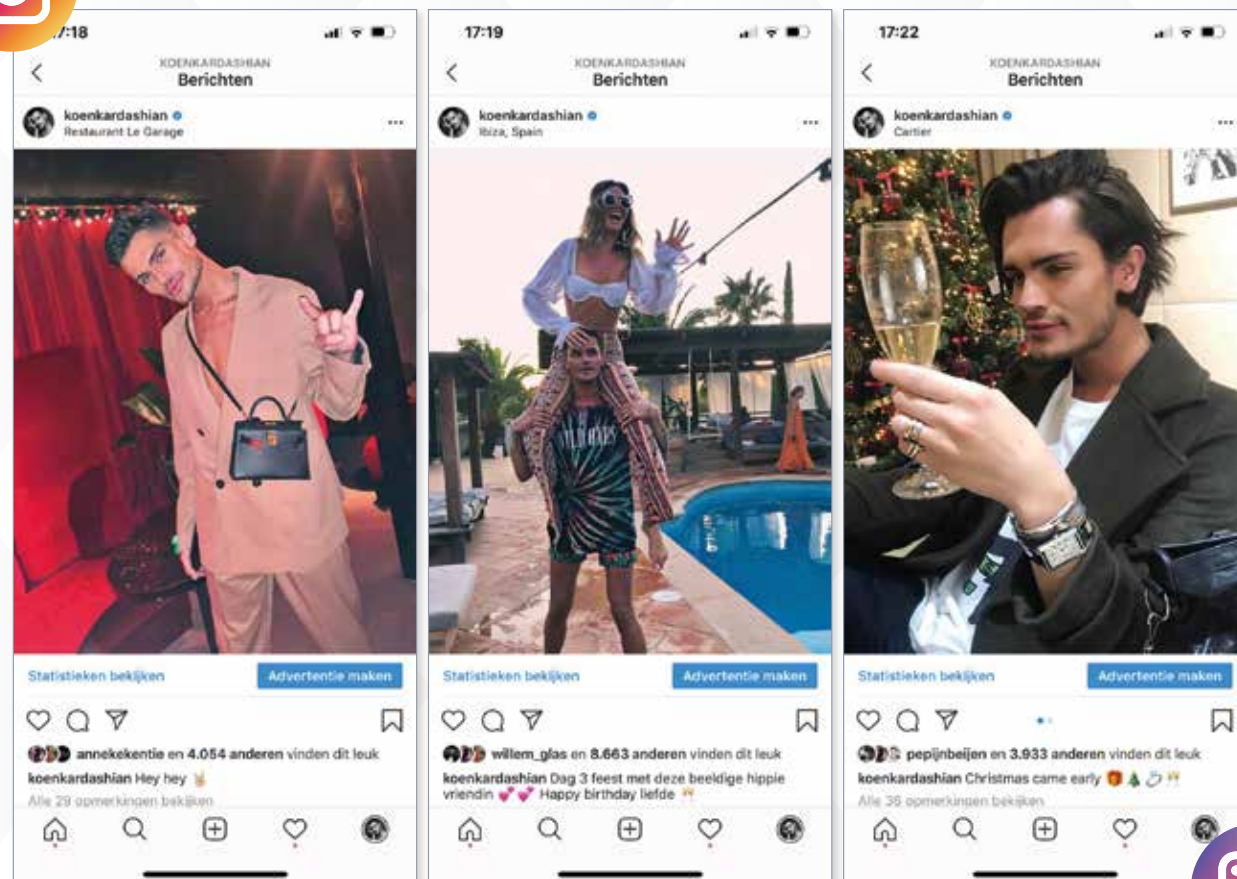
ISBN: 978 94 005 1287 0

CAP e-book: € 11,99

ISBN e-book: 978 90 449 7971 8

CAP luisterboek: € 15,99

ISBN luisterboek: 978 90 461 7438 8



De extravagante Koen Kardashian

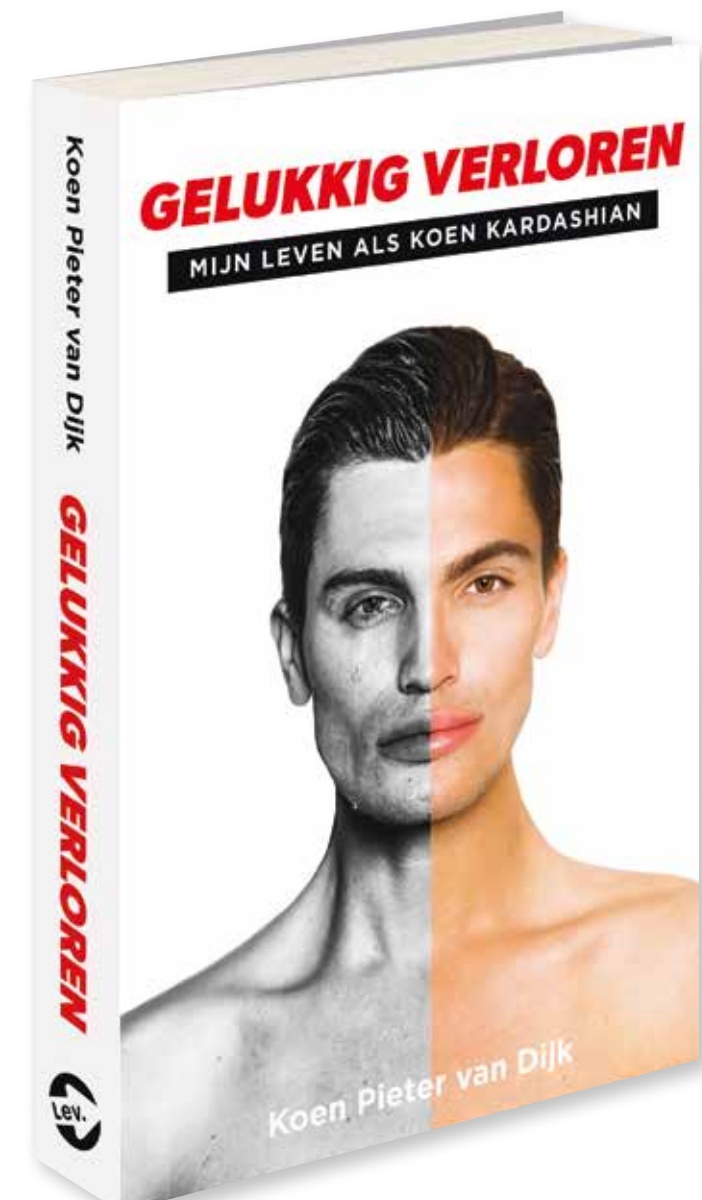
De socialmediasensatie vertelt over de *highs and lows* van tien jaar feesten

Koen geeft een inkijkje in zijn bijzondere leven. Hij werkte als model in Milaan en was de huisvisagist van een aantal vermogende vrouwen. In Parijs woonde hij een aantal jaren in bij een rijke kunstenares. Hij appt met bekende voetballers die niet uit de kast durven te komen. Hij zit op de bank bij Estelle Cruijff en heeft exclusieve feesten met de internationale jetset op Ibiza. Het is een verhaal vol champagne, kaviaar en drugs. Maar onderhuids sluimert de vraag of zijn lifestyle van de afgelopen tien jaar hem gelukkig heeft gemaakt. In zijn zoektocht naar zichzelf ontziet hij niets of niemand en legt hij ook de donkere kanten van zijn leven bloot.

- ◆ Koen Kardashian heeft meer dan 140.000 volgers op Instagram
- ◆ Bekend van de televisieseries *Queens of the Jungle*, *Meekijken met...*, *Just Tattoo of Us* en de YouTube-hit *Met je Prada's in de modder*

MARKETING

- ◆ Groot lanceringsfeest met pers en BN-ers op exclusieve locatie
- ◆ Advertenties in diverse dagbladen en magazines
- ◆ Veel aandacht via radiostations (interviews en tips)
- ◆ Online contentcampagne met bijdrages van de auteur
- ◆ Tv-optredens
- ◆ Plafondhangers, stoepbordposters en backcards



Koen Pieter van Dijk, beter bekend als Koen Kardashian, is presentator, vlogger en tv- en socialmediapersonality. Hij is kind aan huis in de Nederlandse en internationale glitter- en glamourwereld.

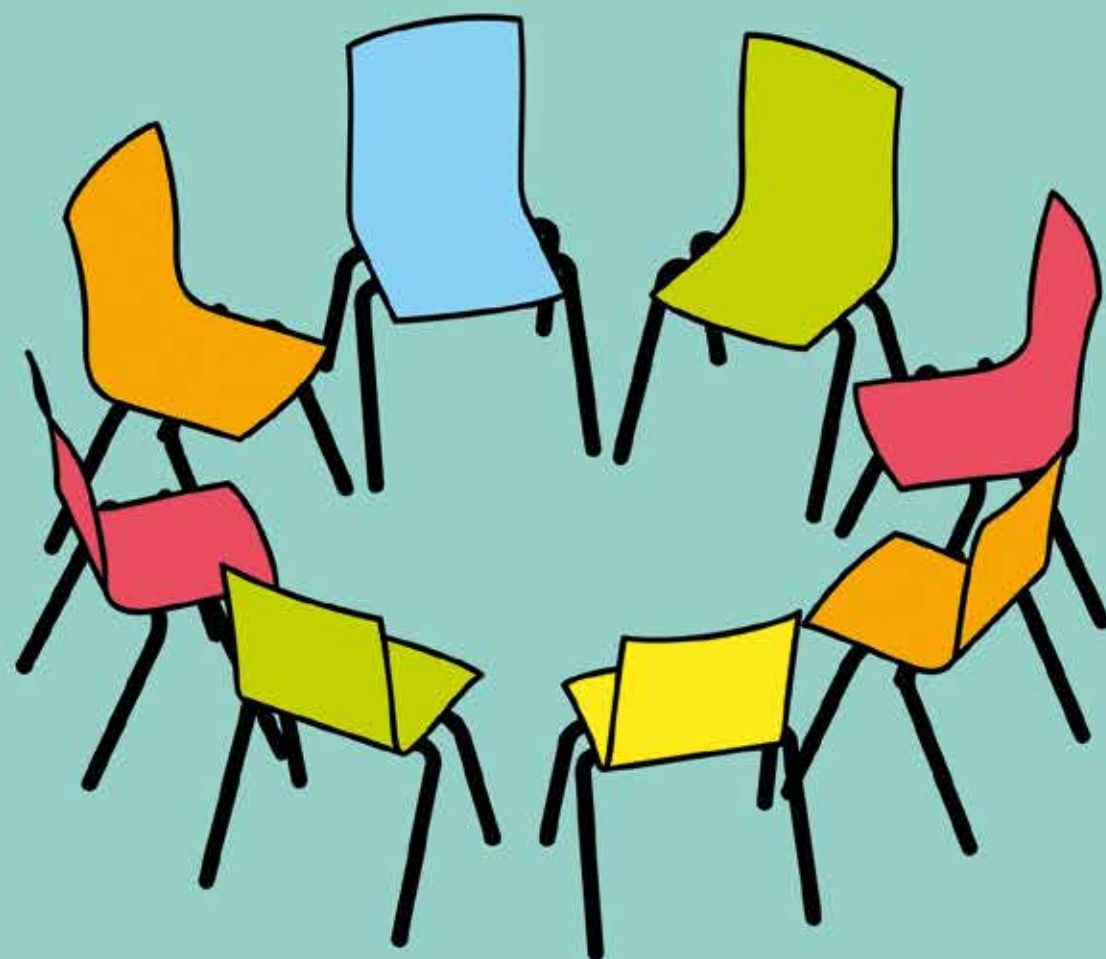
Versijnt: 10 november 2020
 Auteur: Koen Pieter van Dijk
 Titel: *Gelukkig verloren*
 Uitvoering: paperback, 14 x 21,5 cm
 Omvang: ca. 240 pag.
 NUR: 672, Biografieën film en televisie
 Prijs: € 18,99
 ISBN: 978 94 005 1312 9
 CAP e-book: € 11,99
 ISBN e-book: 978 90 449 3210 2

‘Deze ongeremde memoires doen wat met je, en het is een van de verrassendst hoopvolle boeken die ik ooit heb gelezen. Het zorgt ervoor dat je *béter* wilt worden, wat beter dan ook voor jou betekent.’

– **Lisa Taddeo, auteur van *Drie vrouwen***

‘In *De groep* neemt Christie Tate ons mee op een hartverscheurend en hilarisch, verrassend en verlossend avontuur, dat uiteindelijk een bewijs is van de kracht van verbinding. Misschien is het wel de moedigste daad dat Tate haar verhaal met ons heeft willen delen, en we mogen ons gelukkig prijzen dat ze dat heeft gedaan.’

– **Lori Gottlieb, auteur van *Misschien moet je eens met iemand praten?***



Als een groep vreemden je leven redt

‘Alsof je zelf in de kring zit.’

Meekijken in de wereld van groepstherapie

Christie Tate was de beste rechtenstudent van haar jaar en had eindelijk haar eetstoornis onder controle. Maar waarom reed ze dan fantaserend over haar eigen dood door Chicago? Waarom voelde ze zich nog steeds zo verdrietig en ellendig, ondanks alles wat ze had bereikt?

Toen kwam dr. Rosen op haar pad, een therapeut die haar verzekerde dat hij haar leven zou veranderen als ze bij hem in groepstherapie zou gaan. Het enige wat ze zou moeten doen was opdagen en eerlijk zijn. Eerlijk over alles.

En zo beginnen deze eerlijke, pijnlijke, bij vlagen hilarische memoires over de werking van groepstherapie; hoe je wordt afgebroken en langzaam weer wordt opgebouwd.

- ◆ Voor de liefhebbers van de boeken van Esther Perel, *PAAZ* en *Sorry dat ik te laat ben, maar ik wilde niet komen*
- ◆ Een boek dat je niet alleen laat lachen, maar ook laat nadenken over je eigen leven

MARKETING

- ◆ Advertorial in de nieuwsbrief van *Psychologie Magazine*
- ◆ Uitgebreide pr-campagne
- ◆ Samenwerking met relevante bloggers



(c) Mary Rafferty Photography

Christie Tate is schrijver en essayist. Haar werk is gepubliceerd in onder andere *The New York Times*, *The Washington Post* en *Chicago Tribune*. Haar essay *Promised Lands* won de *New Ohio Review*-prijs voor non-fictie. Ze woont in Chicago.

Versijnt: 12 januari 2021

Auteur: Christie Tate

Titel: *De groep*

Uitvoering: paperback, 14 x 21,5 cm

Omvang: ca. 324 pag.

Oorspronkelijke titel: *Group*

NUR: 770, Psychologie algemeen

Prijs: € 21,99

ISBN: 978 94 005 1335 8

CAP e-book: € 11,99

ISBN e-book: 978 90 449 3231 7

CAP luisterboek: € 15,99

ISBN luisterboek: 978 90 461 7453 1

Leer ondernemen zonder gek te worden

Leer waar je goed in bent, dan maak je meer impact en voeg je meer waarde toe aan je eigen bedrijf

Ondernemen is geweldig, maar de start kent veel uitdagingen. Aranka heeft drie bedrijven opgestart en is door schade en schande wijs geworden. In dit boek deelt ze alle lessen die ze heeft geleerd, onder andere: niemand zit op jouw product te wachten, ze wachten op de oplossing die jouw product biedt, en: je hoeft niet dag en nacht te werken om succesvol te zijn. Slim ondernemen is focussen op jouw superpower, en de rest delegeren. Alleen dan bereik je de vrijheid die met ondernemen wordt geassocieerd.

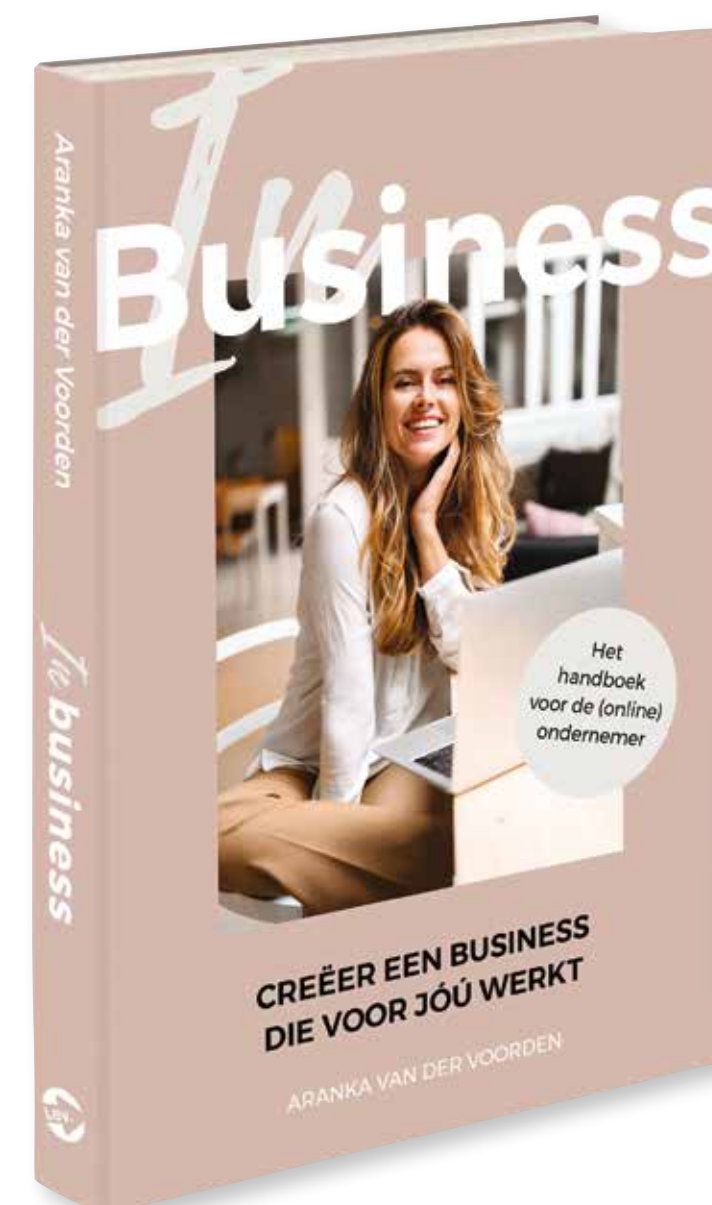
Dit is een handboek voor iedere ondernemer, of je nu net bent begonnen of al een tijdje bezig bent. Het staat vol met voorbeelden, praktische tips en opdrachten.

- ◆ Auteur heeft 26,5k volgers op Instagram
- ◆ Ze geeft lezingen, trainingen en cursussen
- ◆ Ze heeft een master of science in pr en communicatie
- ◆ Ze was winnares van de Viva400-award in de categorie online

MARKETING

- ◆ Socialmediacampagne met focus op LinkedIn
- ◆ Displaycampagne gericht op ondernemen
- ◆ Dedicated landingpage voor beginnende ondernemers
- ◆ Searchcampagne

Aranka van der Voorden (1987) is ondernemer, businesscoach, spreker en community-buildingexpert. Ze heeft een master of science in pr en communicatie. Op haar 26^e startte ze haar eerste bedrijven, die ze in 2019 verkocht. Met haar bedrijf Pretty Ambitious helpt ze andere ondernemers succesvol te worden in hun business door te verkopen vanuit hun community.



Versijnt: 17 november 2020
Auteur: Aranka van der Voorden
Titel: In business
Uitvoering: gebonden, omplakte band, 14 x 21,5 cm
Omvang: ca. 256 pag.
 NUR: 801, Management algemeen
Prijs: € 22,99
 ISBN: 978 94 005 1308 2
CAP e-book: € 11,99
 ISBN e-book: 978 90 449 3204 1
CAP luisterboek: € 15,99
 ISBN luisterboek: 978 90 461 7449 4

Laten we even heel eerlijk zijn over ondernemen: het is, vooral in het begin, zwaar. De eerste vier jaar was ik blut. Als ik het nu over moest doen, zou ik er nooit aan begonnen zijn. Maar ik ben zo blij dat ik het gedaan heb.

‘Een relatie-expert die werkt als een wetenschappelijke Carrie Bradshaw.’
– Marie Claire

‘Een toevluchtsoord voor diegenen onder ons die maar niet los kunnen laten.’
– The New York Times



Een gebroken hart is goud waard

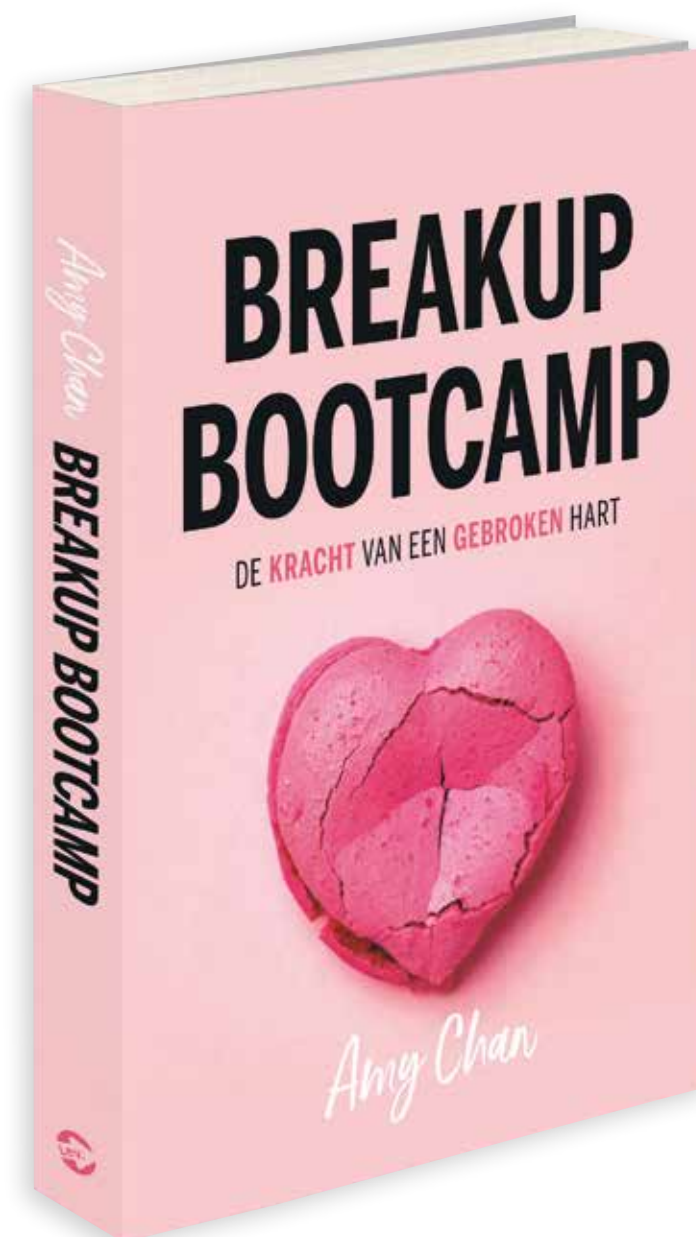
Gebruik liefdesverdriet als tool voor persoonlijke groei

Na het sneuvelen van haar eigen relatie en het nodige zelfonderzoek richtte Amy Chan Renew Breakup Bootcamp op, waarmee ze retraites organiseert om vrouwen te helpen hun liefdesverdriet te gebruiken als tool voor persoonlijke groei. Elke editie was volgeboekt, maar nu is de break-up-bootcamp voor iedereen binnen handbereik. Leer met behulp van experts jezelf beter kennen en patronen te doorbreken waardoor eerdere relaties stukliepen. Gegarandeerd meer geluk in je volgende relatie!

- ◆ Netflix kocht de verfilmingsrechten
- ◆ Frisse insteek binnen de zelfhulpwereld
- ◆ Mix van theorie, verhalen en oefeningen

MARKETING

- ◆ Uitgebreide pr-campagne
- ◆ Contentmarketing met oefeningen en opdrachten
- ◆ Lezersacties
- ◆ Auteur is beschikbaar voor interviews



© AC Design House Photography

Amy Chan is de oprichtster van Renew Breakup Bootcamp, waarmee ze retraites organiseert met een spirituele en wetenschappelijke aanpak voor het helen van gebroken harten. Ze is ook de hoofdredacteur van JustMyType.ca, een online tijdschrift dat artikelen publiceert over de psychologie achter de liefde.

Versijnt: 2 februari 2021

Auteur: Amy Chan

Titel: Breakup Bootcamp

Uitvoering: paperback, 14 x 21,5 cm

Omvang: ca. 320 pag.

Oorspronkelijke titel: Breakup Bootcamp

NUR: 770, Psychologie algemeen

□ **Prijs:** € 20,99

ISBN: 978 94 005 1332 7

📖 **CAP e-book:** € 11,99

ISBN **e-book:** 978 90 449 3228 7

🎧 **CAP luisterboek:** € 15,99

ISBN **luisterboek:** 978 90 461 7457 9



Levenslessen van Edith Eger



'Ik ben voor altijd veranderd door het verhaal van dr. Eger.' – Oprah

'Een zeer indrukwekkend boek, en heel goed geschreven.' – Antoinette Scheulderman in *DWDD*

'Het zoveelste oorlogsboek? Nee, dit is veel meer: een universeel verhaal over mens-zijn.'
– *Psychologie Magazine*

'Het leven van dr. Eger toont ons het vermogen om zelfs de grootste verschrikkingen te overstijgen en dat lijden te gebruiken ten voordele van anderen. Ze heeft echte vrijheid en vergeving gevonden en laat ons zien hoe wij dat ook kunnen.' – Desmond Tutu, winnaar Nobelprijs voor de Vrede

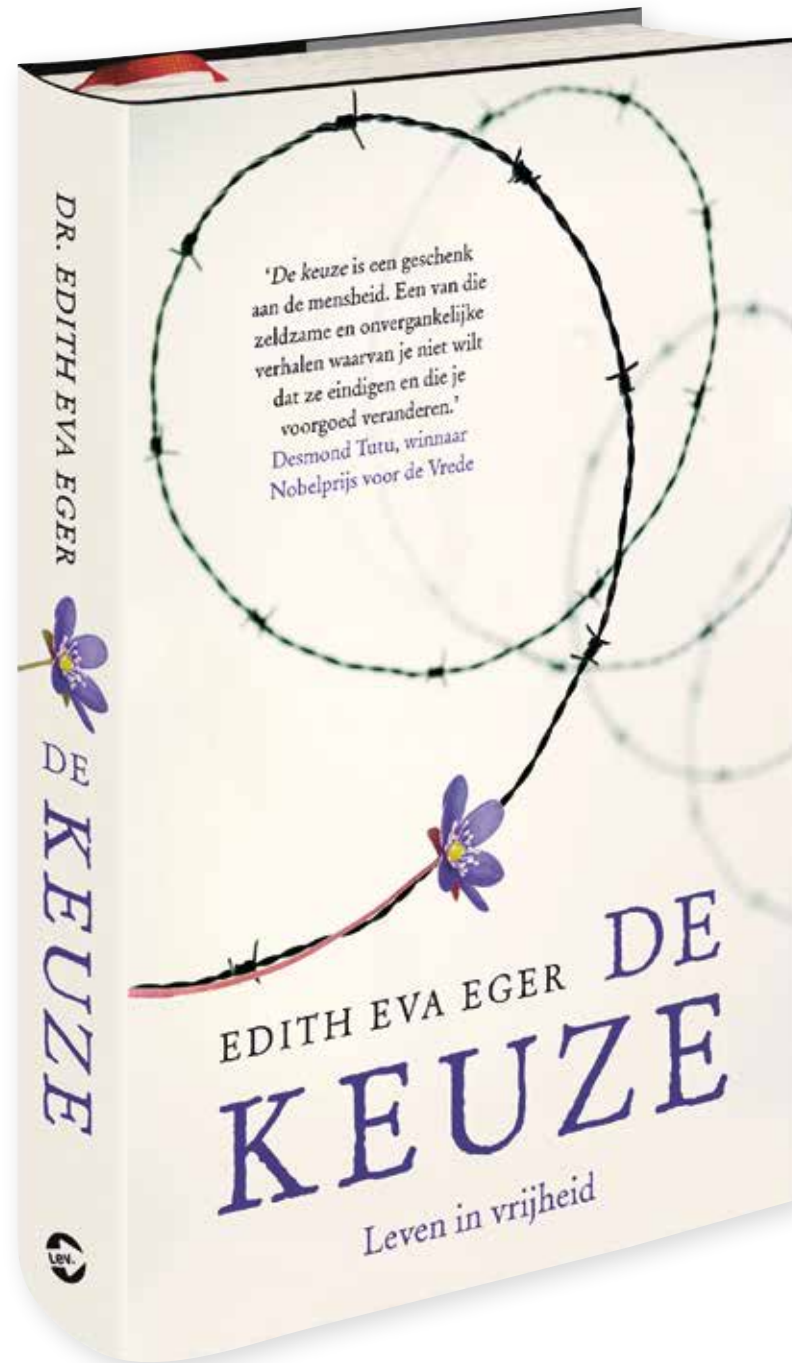
Nu in luxe gebonden editie

De aangrijpende en inspirerende bestseller nu in een luxe gebonden cadeau-editie

Edith Eva Eger was zestien jaar oud toen ze in 1944 naar Auschwitz werd gedeporteerd. Haar ouders werden direct naar de gaskamer gestuurd en Edith werd gedwongen om voor Mengele te dansen. Haar onverschrokkenheid hielp haar en haar zusje te overleven, al waren ze nog maar nauwelijks in leven toen het kamp eindelijk werd bevrijd.

In *De keuze* deelt dr. Eger haar oorlogsherinneringen en de opmerkelijke verhalen van hen die zij sindsdien heeft geholpen. Ze doet uit de doeken hoe ze als psycholoog haar cliënten al jarenlang helpt om zich uit hun eigen gedachten te bevrijden, en hoe iedereen uiteindelijk voor vrijheid kan kiezen.

◆ Al 62.500 exemplaren verkocht



Verschijnt: 6 oktober 2020
Auteur: Edith Eva Eger
Titel: *De keuze*
Oorspronkelijke titel: *The Choice*

Uitvoering: gebonden met stofomslag,
 14 x 21,5 cm
Omvang: ca. 328 pag.
 nur: 320, Literaire non-fictie algemeen

📖 **Prijs:** € 20,99
 ISBN: 978 94 005 1343 3
 📱 **CAP e-book:** € 9,49
 ISBN **e-book:** 978 90 449 7606 9

Levenslessen van Edith Eger

In *De keuze* vertelde ze haar persoonlijke verhaal, nu laat ze zien hoe we zelf vrij kunnen worden

Een van 's werelds toonaangevendste psychologen – dr. Edith Eger, de ballerina van Auschwitz – begeleidt lezers op een universele reis naar vrijheid en genezing. In elk hoofdstuk onthult ze haar zwaarbevochten wijsheid en bruikbare adviezen die zijn ontleend aan haar extreme en dagelijkse ontmoetingen met menselijk lijden. Ze geeft waardevolle psychologische adviezen, naast voorbeelden van haar eigen voortdurende strijd om met vrijheid te leven. Ze verweeft verhalen uit haar praktijk met haar tweeënnegentigjarige levenservaring om ons het ultieme geschenk te geven: de hulpmiddelen om onszelf te bevrijden uit de gevangenis van onze geest.

- ◆ De praktische uitwerking van de lessen uit de bekroonde internationale bestseller
- ◆ Prachtig uitgevoerd cadeauboek

MARKETING

- ◆ Uitgebreide pr-campagne
- ◆ Advertenties
- ◆ Socialmediacampagne
- ◆ Ketenpromotie

Verschijnt: 6 oktober 2020
Auteur: Edith Eva Eger
Titel: *Het geschenk*
Oorspronkelijke titel: *The Gift*

Uitvoering: gebonden met stofomslag,
 14 x 21,5 cm
Omvang: ca. 224 pag.
 nur: 770, Psychologie algemeen

📖 **Prijs:** € 18,99
 ISBN: 978 94 005 1225 2
 📱 **CAP e-book:** € 11,99
 ISBN **e-book:** 978 90 449 7907 7



Het leukste boek over presenteren

Vergeet alles wat je denkt te weten over presenteren

'Je moet je gewoon voorstellen dat iedereen in het publiek naakt is. Dat werkt echt.'

Niet.

Het kan makkelijker. Als je weet wát het is dat de aandacht van je publiek kan trekken, dan kun je dat gebruiken in je verhaal. Het geheim zit hem niet in naakte mensen of in goedgetimede handbewegingen. Het geheim zit hem in jouw vermogen om een verbinding te maken met je publiek. Of het nou een presentatie is voor je leidinggevende, een potentiële klant, een klas vol ongedurige pubers of een zaal vol verwachtingsvolle toeschouwers bij een conferentie. Ik geef antwoord op jouw vraag: 'Hoe dan?!'

- ◆ Praktisch boek, met opdrachten en tips, anekdotes en voorbeelden
- ◆ Handig voor presentaties, netwerkborrels, sollicitaties en eerste dates
- ◆ Auteur is sprekerscoach van die mensen van wie jij dacht dat het natuurlijke sprekers waren
- ◆ Met prachtige illustraties van Eveline Schram

MARKETING

- ◆ Contentmarketing met oefeningen
- ◆ Socialmediacampagne
- ◆ Promotie via influencers
- ◆ Uitgebreide pr-campagne

Anouhk Sterken (1981) heeft vele angsten, maar niet voor presenteren. Ze coacht verschillende sprekers en geeft al ruim vijftien jaar workshops, talks en trainingen. Daarnaast werkt ze als dramadocent op een middelbare school om een nieuwe generatie op te leiden tot natuurlijke sprekers.



Versijnt: 24 november 2020

Auteur: Anouhk Sterken

Titel: Zeg het

Uitvoering: paperback, 14 x 21,5 cm, geïllustreerd

Omvang: ca. 224 pag.

NUR: 810, Communicatie algemeen

Prijs: € 20,99

ISBN: 978 94 005 1252 8

CAP e-book: € 11,99

ISBN e-book: 978 90 449 7932 9

'Als ik moet presenteren, is Anouhk altijd degene die precies weet wat ik nodig heb om er vol zelfvertrouwen te staan.'
– Mayra Louise, auteur van *Op je lijf geschreven*

Oude wijsheden van grote denkers

Veertig oude wijsheden eindelijk ontrafeld

Volgens Fabrice Midal sluipt er steeds meer agressie in ons dagelijkse leven en wordt de druk om perfect te zijn en meer te bereiken alleen maar groter. In onze moderne wereld is filosofie daarom belangrijker dan ooit. Filosofie kan ons verrassen, uitdagen en helpen om een open blik te houden. Filosofie vraagt ons niet om als een robot te functioneren, maar het moedigt ons aan om mens te zijn.

Je kunt al filosoferen in slechts drie minuten per dag. In zijn boek ontcijfert Midal veertig quotes van intellectuelen, schrijvers, dichters en schilders en nodigt hij je uit om na te denken over je leven. Zo kan even stilstaan bij een quote van George Orwell je helpen om de positieve kant te ontdekken van een ruzie met je broer en een quote van Socrates ertoe leiden dat je beter voor jezelf zorgt.

- ◆ Auteur is een bekend filosoof in Frankrijk
- ◆ Hij is wereldwijd een geliefde spreker
- ◆ Concept maakt oude wijsheden begrijpelijk en praktisch

MARKETING

- ◆ Socialmediacampagne
- ◆ A2-posters
- ◆ Auteur is beschikbaar voor interviews
- ◆ Feestdagencampagne



Versijnt: 20 oktober 2020

Auteur: Fabrice Midal

Titel: Drie minuten filosofie

Uitvoering: paperback, 14 x 21,5 cm

Omvang: ca. 256 pag.

Oorspronkelijke titel: 3 minutes de philosophie pour redevenir humain

NUR: 770, Psychologie algemeen

Prijs: € 20,99

ISBN: 978 94 005 1338 9

CAP e-book: € 11,99

ISBN e-book: 978 90 449 3233 1

Fabrice Midal is een bekend filosoof en promoveerde aan de Universiteit Parijs 1 Panthéon-Sorbonne. Midal is de oprichter van de École occidentale de méditation en een gewaardeerd leraar van dharma en meditatie. Hij schreef meerdere bestsellers en reist de wereld rond om lezingen te geven.

Versterk je Moeder genoeg-mindset

De journal bij het boek *Moeder genoeg* voor meer moed en minder moeten in het moederschap

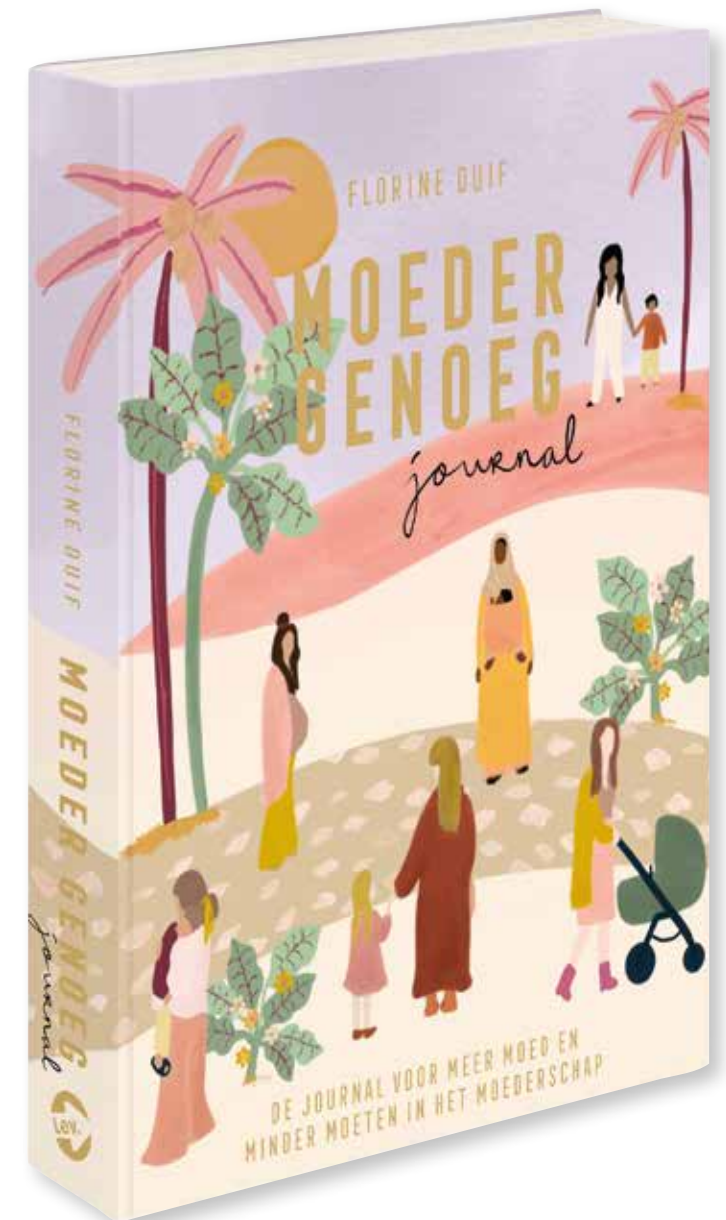
In *Moeder genoeg* vertelt Florine over het belang van journalen, zeker in deze uitdagende tijd als moeder. Het is goed om stil te staan bij de doelen die je hebt; voor jezelf en voor je gezin. Bij de dingen die je belangrijk vindt of juist minder belangrijk, en om te reflecteren op de dingen die goed en minder goed gaan en op waar je dankbaar voor bent.

Na veel vragen uit de *mommunity* heeft Florine een journal gemaakt, eentje die past bij alle moeders van nu, die nog net dat extra steuntje in de rug kunnen gebruiken om balans te krijgen in hun rol als moeder, hun werkende leven, hun partner en hun eigen ik.

- ◆ Van *Moeder genoeg* zijn er meer dan 3.000 exemplaren verkocht
- ◆ Geen datums ingevuld, dus je kunt beginnen wanneer je wilt
- ◆ Vol extra tips, meditatie- en mindsetoefeningen, een maankalender, recepten, mooie quotes en meer

MARKETING

- ◆ Grote Instagram-campagne
- ◆ Advertorial in nieuwsbrief *Psychologie Magazine*
- ◆ Onlinecampagne getarget op moeders
- ◆ Onderdeel van feestdagencampagne



© Tess Letort

Florine Duif (1987) is moeder van drie kinderen, mindsetexpert, ondernemer en CEO van The Mompany. Door middel van haar on- en offline platform, podcasts en een eigen kledinglijn helpt ze vrouwen en moeders met elkaar en zichzelf te verbinden, plus de mommunity op een krachtige wijze te vergroten.

Versijnt: 1 december 2020

Auteur: Florine Duif

Titel: *Moeder genoeg journal*

Uitvoering: gebonden, leeslint, 21,5 x 15,4 cm

Omvang: ca. 224 pag.

NUR: 012, Albums en dagboeken

Prijs: € 22,99

ISBN: 978 94 005 1317 4

Raw Morning Cacao

Koffie. We all love it. Ik moet zeggen, sinds ik moeder ben van drie kinderen, ben ik veel meer koffie gaan drinken. Want; drie kinderen. Want; weinig slaap. Maar ik merkte dat ik daardoor vaak een gejaagd gevoel kreeg. Dat m'n bloed-suikerspiegel daalde en dat ik veel meer in mijn hoofd zat dan in mijn lichaam. Het voelde alsof het stresslevel in mijn lichaam omhoog schoot, dat ik even heel helder was en daarna juist onrustig en minder scherp. Toen attendeerde een orthomoleculair therapeut me op Raw Morning Cacao; een koffievanger die toch even een bite & boost geeft, maar niet dat gestreste gevoel. En weet je, tuurlijk kan je heus nog wel koffie drinken, maar dit is goed voor de afwisseling.

Ingrediënten
 - Kop Havermelk/ Amandelmelk/ Kokosmelk/ Rijstmelk
 - 1 eetlepel rauwe cacao van goede kwaliteit
 - Een stukje steranijs
 - Snuf kaneel
 - Scheutje dadelstroop als je het zoet wilt maken

Zo maak je het:
 Houd de steranijs even apart. Giet alles vervolgens in een pannetje of melkop-schuimer en wacht tot het warm en gemengd is. Giet het in een kop en doe de steranijs erbij. Wacht en roer even en boost your morning!

Week:

Dit is mijn Master Mom Mindset vd week

Mijn non-negotiables

Dit is mijn doel voor de week

Deze acties onderneem ik om dichterbij m'n doel/droom te komen

Dit wil ik mijn kinderen meegeven deze week

Plek: **Datum:**

Hierom ben ik vandaag Moeder Genoeg:

Hier ben ik vandaag dankbaar voor:

En dit is waarom

Mijn energieniveau is/was:

Fysiek
 Mentaal
 Emotioneel
 Spiritueel
 Sociaal
 Financieel

Ik voel(de) me vandaag

Gestrest
 Boos
 Verdrietig
 Positief
 Blij
 Rustig

Vandaag geef ik mezelf, met dit gevoel, toestemming om... (bijvoorbeeld: mezelf terug te trekken, iets moois aan te doen, extra te genieten, in bad te gaan, een yogasessie te doen vanavond...)

Mijn intentie voor vandaag/morgen is:

Over *Moeder genoeg*:

‘Het mooi vormgegeven boek – lekker formaat – brengt ruimte voor opgelucht ademhalen, nieuwe inzichten, tools, spiegelmomenten en eerlijke verhalen van een moeder voor moeders. Herkenbaar!’

– *Sestra Mama Magazine*

‘Ik ben behoorlijk cynisch als het op zelfhulpboeken aankomt, maar dit boek kan ik echt niet weggleggen.’ – Lois Kruidenier

‘Ik kan niet stoppen met lezen, want alles is zo herkenbaar.’

– Nathalie Vijfhuizen

Voorkomen is beter dan genezen

Hoeveel problemen tolereren we omdat we vergeten zijn dat we ze kunnen oplossen?

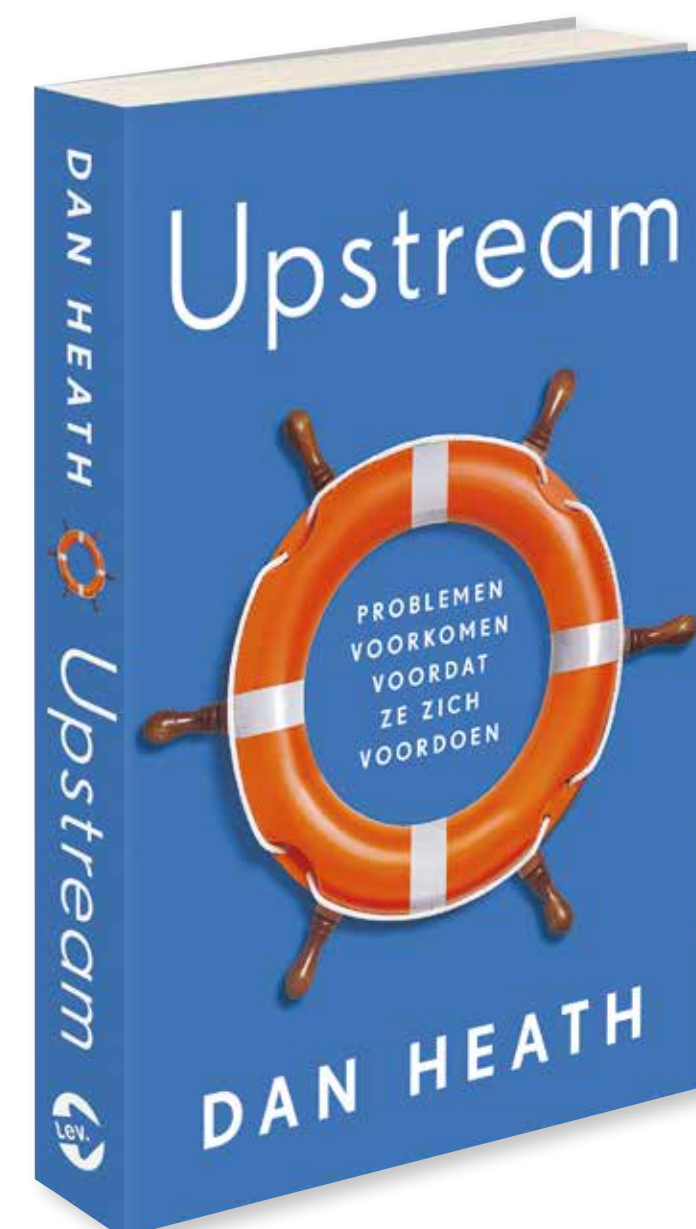
Agenten achtervolgen overvallers, artsen behandelen patiënten met chronische ziekten en callcentermedewerkers handelen klachten van klanten af. Maar veel misdaden, chronische ziekten en klachten van klanten zijn te voorkomen. Waarom blijven we zo vaak stroomafwaarts en komen we niet stroomopwaarts waar de problemen ontstaan?

Dan Heath laat zien dat het mogelijk is om de obstakels te overwinnen door anders te denken. Een reiswebsite voorkwam twintig miljoen telefoontjes naar de klantenservice dankzij eenvoudige aanpassingen aan het boekingssysteem. Een schooldistrict halveerde de uitval door te voorspellen welke leerlingen zouden afhaken. *Upstream* levert praktische oplossingen om problemen te voorkomen in plaats van erop te reageren.

- ◆ Wetenschappelijk onderbouwd en praktisch toepasbaar
- ◆ Vol levendige verhalen en praktische voorbeelden

MARKETING

- ◆ Displaycampagne op management- en opiniesites
- ◆ Socialmediacampagne gericht op planners, beleidsmakers en lifehackers
- ◆ Videocampagne
- ◆ Crosspromotie
- ◆ Digitale promotiematerialen en artikelen beschikbaar



Prijs: € 20,99
ISBN: 978 94 005 0567 4



Prijs: € 20,99
ISBN: 978 94 005 0568 1



CAP e-book: € 11,99
ISBN: 978 90 449 6871 2



Prijs: € 20,99
ISBN: 978 94 005 0981 8



©Heath Brothers 2019

Dan Heath is verbonden aan Duke University, waar hij werkt met ondernemers die positieve sociale impact willen hebben. Samen met zijn broer Chip schreef hij vier internationale bestsellers die in meer dan dertig talen zijn vertaald.

Verschijnt: 2 februari 2021
Auteur: Dan Heath
Titel: *Upstream*
Oorspronkelijke titel: *Upstream*
Uitvoering: paperback, 14 x 21,5 cm
Omvang: ca. 352 pag.
NUR: 801, Management algemeen
Prijs: € 20,99
ISBN: 978 94 005 1315 0
CAP e-book: € 11,99
ISBN e-book: 978 90 449 3213 3

Het jaaroverzicht van Loesje

Vol Loesje-posters over recente gebeurtenissen in de wereld en in Loesjes eigen leven

2020 is een jaar dat we niet snel zullen vergeten. Door de coronacrisis loopt alles ineens heel anders dan iedereen gedacht had. Even geen sportzomer, geen vakantie, geen school, geen bezoeken, geen concerten of festivals. Door *social distancing* is het nu de uitdaging om dicht bij jezelf te blijven.

Maar we hebben nu wel oog voor alle helden in de zorg en in het onderwijs. En mijn broertje heeft als vakkenvuller ook ineens een vitaal beroep. Daarnaast veel aandacht en begrip voor mensen die het wat moeilijker hebben, en bovenal veel creativiteit. 2020 zal het jaar van de balkonconcerten, de hoogwerker-bezoeken en de thuisfietsklassiekers zijn.

Naast veel teksten over de uitdagingen van het coronatijdperk schreef ik ook over de stakingen in het onderwijs en de zorg, de boerenprotesten en het klimaat.

- ◆ Jaaroverzicht 2020 door het leukste meisje van Nederland
- ◆ Loesje is al meer dan 35 jaar een begrip
- ◆ Ideaal cadeau voor de feestdagen



Versijnt: 10 november 2020
Titel: *De tijdsgeest is veranderd, we doen het nu weer samen*

Uitvoering: pocket, 11,5 x 17,5 cm
Omvang: ca. 192 pag.
 NUR: 310, Pockets algemeen

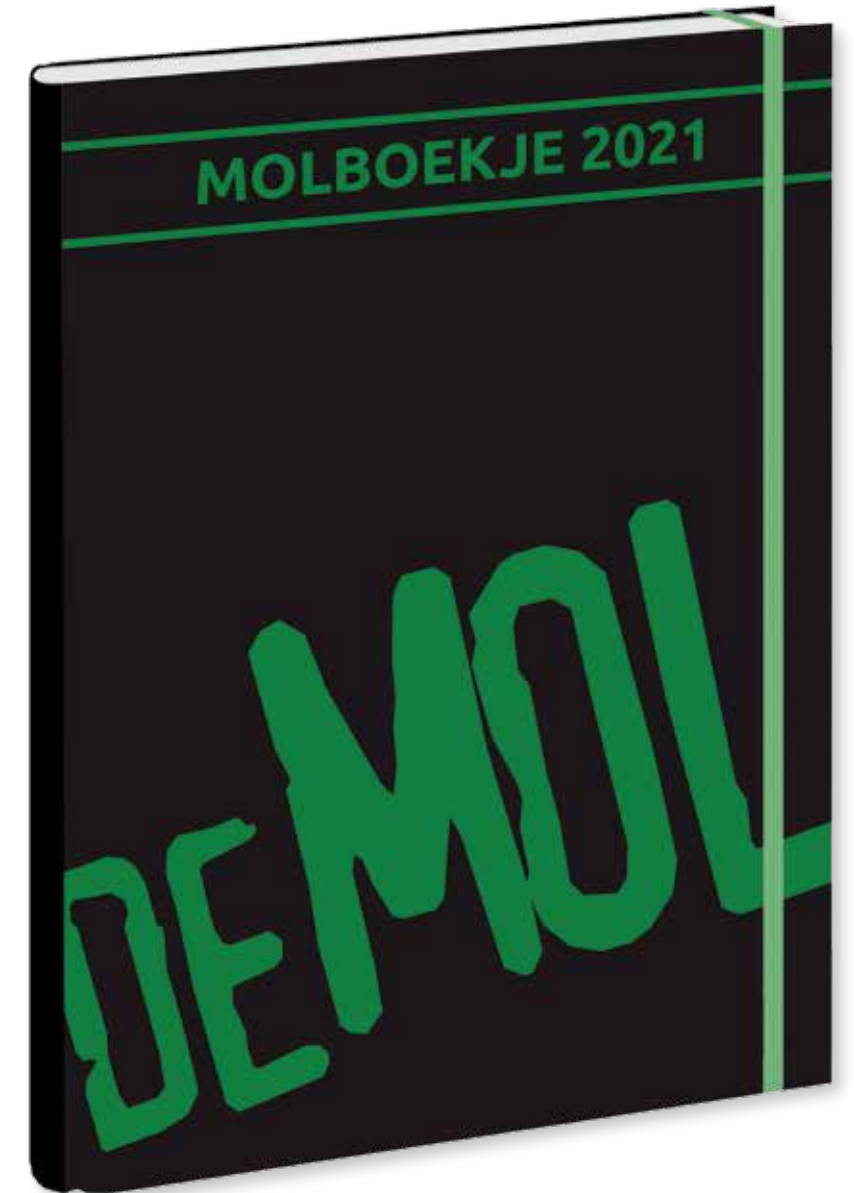
Prijs: € 7,50
 ISBN: 978 94 005 1323 5

Seizoen 21 van *Wie is de Mol?*

Elk jaar weer een groter succes!

Het *Molboekje 2021* is een niet te missen notitieboekje waarin je al je aantekeningen en wetenswaardigheden kwijt kunt om zo 'de Mol' van het 21e seizoen te kunnen ontmaskeren. De invulschema's helpen je bij het ontrafelen van geheimen en trucs van de kandidaten. Het bevat korte biografieën van de deelnemers en interessante informatie over de omgeving waarin het spel zich dit jaar afspeelt. Ook bevat het boekje tips en tricks, leuke weetjes en interviews met (oud-)finalisten en Mollen, evenals een voorwoord en dagboekantekeningen van presentator Rik van de Westelaken.

- ◆ Bestseller 60-garantie
- ◆ Alweer het 21e seizoen van *Wie is de Mol?*
- ◆ Hét cadeauboek voor alle 'Molloten'
- ◆ Elk jaar worden meer exemplaren verkocht
- ◆ Van het *Molboekje 2020* werden in een paar weken 18.000 exemplaren verkocht
- ◆ Aandacht in de media en via de officiële socialmedia-accounts van *Wie is de Mol?*
- ◆ Online advertising gericht op Mol-fans
- ◆ Marketingcampagne rond de feestdagen



Versijnt: 17 november 2020 (o.v.b.)
Titel: *Molboekje 2021*
Uitvoering: gebonden met elastiek, 12,5 x 17,5 cm

Omvang: ca. 160 pag., geïllustreerd
 NUR: 674, Film en televisie
Prijs: € 14,99

ISBN: 978 94 005 1322 8

Je online marketing naar een hoger plan

Een stappenplan voor iedereen
die meer uit online marketing wil halen

Elk bedrijf is bezig met online marketing. Maar ondanks de mogelijkheden die er zijn, lukt het bedrijven vaak niet om tot effectieve plannen te komen. Met *Marketing playbook* doorloop je 10 stappen en werk je (met je team) toe naar een concrete aanpak:

- Vind een haalbaar startpunt passend bij jouw bedrijf
- Breng je online marketingproces op gang
- Bepaal je korte- en langetermijndoelen
- Ontwikkel werkbare scenario's
- Blijf jezelf verbeteren met een datagedreven werkwijze

Dit boek is voor iedereen die meer uit online marketing wil halen en processen stapsgewijs wil verbeteren.

- ◆ Praktisch boek met direct toepasbaar stappenplan
- ◆ Jonas Nouwen heeft 20 jaar ervaring als trainer en adviseur op het gebied van online marketing, digitale strategie en social media
- ◆ Online SEO en SEA gericht op marketeers/bedrijven
- ◆ Samenwerking met Managementboek.nl
- ◆ Aandacht op marketinggerelateerde platformen
- ◆ Socialmediacampagne



Ook verkrijgbaar



Prijs: € 20,99

ISBN: 978 94 005 1116 3



© Tessa Posthuma de Boer

Jonas Nouwen is medeoprichter en directeur van contentstrategiebureau The Big Story en Bladendokter.nl. Hij is al 20 jaar actief als trainer en adviseur op het gebied van online marketing, digitale strategie en social media, op het snijvlak van media en marketing.

Versijnt: 12 januari 2021

Auteur: Jonas Nouwen

Titel: Marketing playbook

Uitvoering: integraalband, 14 x 21,5 cm

Omvang: ca. 256 pag.

NUR: 801, Management algemeen

Prijs: € 20,99

ISBN: 978 94 005 1330 3

CAP e-book: € 11,99

ISBN e-book: 978 90 449 3222 5

Spelenderwijs leren omdenken

Een uniek spel van het succesvolle en inspirerende Omdenken

Omdenken is een manier van denken waarbij je van een probleem een mogelijkheid maakt. Maar omdenken is zo makkelijk nog niet. Ons brein is een meester in het afserveren van nieuwe ideeën. Het vraagt heel wat mentale flexibiliteit om mee te bewegen, de feiten te zien en out of the box te denken. Maar hoe doe je dat precies? Dit kaartspel biedt de mogelijkheid om spelenderwijs omdenkvaardigheden en -inzichten meester te worden. Je speelt dit creatieve spel in een hoog tempo in je eentje of met een groep vrienden. Maar je kunt het natuurlijk ook spelen met je buurvrouw, je collega's, de buschauffeur, je kroegmaten, je huisarts, de juf van groep 5, je schoonfamilie, je zangkoor of je kinderen.

- ◆ Van de titels van Omdenken zijn meer dan 800.000 exemplaren verkocht
- ◆ Omdenken heeft meer dan 500.000 volgers op Facebook, 400.000 op Twitter en 200.000 op Instagram
- ◆ De Omdenken-podcast is al meer dan een miljoen keer beluisterd
- ◆ Uitgebreide pr-campagne
- ◆ Online advertising
- ◆ Feestdagencampagne
- ◆ Ketenpromotie



Omdenken is opgericht door Berthold Gunster. Met zijn team geeft hij jaarlijks 50.000 mensen een training of workshop.

Versijnt: 10 november 2020
Auteur: Berthold Gunster
Titel: Omdenken, de game
Uitvoering: doosje met 144 kaarten, 11 x 15 cm
 NUR: 770, Psychologie algemeen
Prijs: € 14,99
 ISBN: 978 94 005 1342 6

Goed kunnen verliezen is veel moeilijker dan goed kunnen winnen.

**A.W. Bruna Uitgevers**

Wibautstraat 133
1097 DN Amsterdam

Vertegenwoordiger

Sandra van der Meeren
T 06 200 103 27
E sandra.van.der.meeren@awbruna.nl

Verkoop binnendienst

T 020 218 16 00
E verkoop@awbruna.nl

Publiciteit

Mirjam Renting
T 020 218 16 30
E mirjam.renting@awbruna.nl

Ellen van Veenendaal

T 020 218 16 35
E ellen.van.veenendaal@awbruna.nl

Milou Verbeke

T 020 218 16 05
E milou.verbeke@awbruna.nl

**Recensie-exemplaren/
drukproeven/beeldmateriaal**

E publiciteit@awbruna.nl

Verkoop en distributie België

Standaard Uitgeverij nv
Franklin Rooseveltplaats 12
2060 Antwerpen

Verkoop binnendienst

E besteldienst@standaarduitgeverij.be
T +32 3 285 72 00

Sales manager

E yves.debrauwer@standaarduitgeverij.be
T +32 479 80 00 10

Accountmanagers

E sven.robeyns@standaarduitgeverij.be
T +32 491 860 867

E ilse.trimborn@standaarduitgeverij.be
T +32 491 86 73 20

Marketing en publiciteit

E renee.scheepers@standaarduitgeverij.be
T +32 468 25 50 56

A.W. Bruna  Uitgevers

A.W. Bruna Uitgevers – inclusief de imprints Uitgeverij Signatuur, Lev., Glorie, Happinez, VIP en VI Boeken – is aangesloten bij het Integraal fonds van CB.

Wijzigingen van bibliografische gegevens zijn voorbehouden.