

Stockholm, juni 2009

## Tio komihåg som vände livet: Bokserie i litet format för de stora frågorna i livet

2004 kom den första boken ut. Nu har Kreativ Insikt gett ut den elfte och sista i serien Linas tio komihåg. Böckerna har sin grund i de insikter som Carolina Gårdheim, författare och kreatör, fick när hon gick igenom en period av utbrändhet i slutet av 90-talet. I dag har böckerna, som ges ut på det egna förlaget, sålt i över 35 000 exemplar.



Carolina Gårdheim, Kreativ Insikt, är civilekonomen som gick in i väggen och kom ut på andra sidan som kreatör och författare. På ett halvår ändrade hon sin världsbild totalt, eller rättare sagt, hon återtog de värderingar som varit hennes hela tiden, men som hon trängt undan för att göra vad hon trodde förväntades av henne. Under processen utkristalliserades tio "budord" som hjälpte henne att komma tillbaka igen: Var sann, Var en vän, Ha tillit till dig själv, Älska, Le, Var här, Du vet, Lyssna till ditt hjärta, Följ dina drömmar och Det är ditt liv.

Fem år senare kände hon behov av att skriva en bok, men visste först inte vad den skulle handla om. Det var mer som att boken knackade på och ville bli skriven. Samtidigt kom idén upp att starta ett företag tillsammans med maken, Dag Gårdheim, som just då var mellan jobb. Två månader senare var de med på Formex-mässan i Stockholm för första gången, och med sig hade de designade kort, magneter, bokmärken, tändsticksaskar, anteckningsböcker och en nyskriven bok, formgivna och skrivna av Carolina Gårdheim. Temat hade näst intill kommit av sig själv – de tio insikterna och hur Carolina själv hade påmint sig om dem genom att dekorera hemmet med egendesignade produkter med budskapen på.

– Den första boken ger en kort översikt över de tio komihågen. De övriga böckerna går istället in på djupet i varje insikt. Min önskan är att inspirera människor att stanna upp och finna sin egen sanning – att låta läsaren fråga sig själv vad som är viktigt för honom eller henne. Det har varit fantastiskt att höra många läsare berätta hur berörda de har blivit av texterna, säger Carolina Gårdheim.

Böckerna är små, lätta att läsa och innehåller många miljöbilder. Förmodligen är det också det som är styrkan med bokserien. Vare sig man är nybörjare på personlig utveckling eller har hållit på länge, och särskilt om man går igenom en kris, så orkar man inte alltid läsa en bok på flera hundra sidor. Serien ger också möjlighet till att dyka ner i det ämne som passar bäst för stunden, exempelvis hur man hittar sina drömmar i livet. Känslan av design gör dessutom att de passar som gåvor till någon man tycker om – sig själv eller någon annan – både för peppning och för stöd i med- och motgång.

– Det känns fantastiskt att serien är komplett. Längs vägen har folk frågat efter nästa bok och det har verkligen varit inspirerande. Nästa steg blir att ta fram en kurs som bygger vidare på böckerna, säger Carolina Gårdheim.



### För mer information och högupplösta produktbilder, kontakta:

Dag Gårdheim, VD och pressansvarig, 0701-90 18 61 eller 08-621 11 22, dag@kreativinsikt.se  
Carolina Gårdheim, grundare och formgivare, 070-483 03 30, carolina@kreativinsikt.se  
Läs mer på [www.kreativinsikt.se](http://www.kreativinsikt.se)

*Kreativ Insikt vill inspirera sina kunder att leva sitt liv, sitt allra bästa liv. Sedan hösten 2003 har grundaren Carolina Gårdheim skrivit och designat egna böcker, smycken, kort, affirmationskort med mera – produkter att ge i present till sig själv eller till någon annan man tycker om. Produkterna säljs genom egen butik, webbutik och återförsäljare över hela landet, även i Finland. Hon utsågs 2007 till Årets färgstarkaste kvinna av klädskaparen Gudrun Sjödén och driver firman tillsammans med sin man Dag Gårdheim. Företagets vision har sin grund i hur Carolina Gårdheim själv genom positiva påminnelser arbetade sig genom en livskris på 90-talet – en tuff upplevelse som hon nu har vänt till framgång.*