



**Автор:** Ерік Бертран Ларссен

**Мова:** українська

**Формат:** А5

**Обкладинка:** тверда

**Кількість сторінок:** 232

**ISBN:** 978-966-2236-02-6

**Переклад:** Катерина Однороженко

**Рубрикатор:** новинки, бестселери, особистісний розвиток, мотивація

**Реліз:** 20 червня 2016 року

**Наклад:** 1000 примірників

Перші 30 сторінок:

[переглянути тут](#)

Рекомендована роздрібна ціна:

**230 грн**

*Bestseller Amazon and New York Times.*

*Продано більш ніж 1 мільйон*

*примірників*

# Пекельний тиждень

Сім днів на повну силу

*Оригінальна назва: Hell Week Seven Days to Be Your Best Self*

## Опис

Книжка «Пекельний тиждень: сім днів на повну силу» про те, як за сім днів можна стати кращою версією самого себе. У ній викладено ефективну методичку, що дійсно працює і дозволяє, висловлюючись геймерським сленгом, «прокачати» себе до 80-го рівня.

## Зміст

Книга складається з трьох частин. В першій розповідається як само підготувати свій розум та тіло до кардинальних змін в плані особистого розвитку. Друга безпосередньо описує пекельний тиждень, визначає його основні правила, вчить жорсткому самоконтролю. Третя частина присвячується організації свого життя після пекельного тижня.

## У чому фішка

«Hell Week», або «Пекельний тиждень», — це назва програми тренування солдатів, яка передбачає серйозні фізичні та психологічні випробування. Ерік Ларссен розробив цивільний варіант цієї програми для звичайних людей. Його твори — це своєрідний копняк для тих, хто залежався на дивані та пливе за течією. Вони спонукають вийти зі звичного кола повсякденної рутини і побачити нові горизонти. Досягати вершин і виборювати своє щастя в обставин.

Особливість українського видання в тому, що це два в одному. Це нова редакція, в якій зібрано найголовніше з двох попередніх книг («No Mercy» та «Hell Week»), а все другорядне відкинуто. Крім того, тут з'явилися розповіді людей, які пройшли «пекельний тиждень», та нові поради. Інформація подається по-військовому чітко, стисло і лаконічно. Книга добре структурована, тому все важливе добре сприймається і відкладається у голову. Водночас вона невелика, і її можна прочитати одним духом — у вихідні чи під час подорожі.

## Про автора



**Ерік Бертран Ларссен** — норвезький тренер особистісного росту, популярний мотиваційний оратор і успішний письменник. Він найбільш продаваний автор у Норвегії, його твори перекладено на 13 мов світу. Книги [«Без жалю до себе»](#), [«На межі»](#) видані більш ніж в 400 тисячах екземплярів і стали бестселерами. Він також є засновником так званого «метода Бертрана».

З ранніх років Ерік мріяв про військову службу, подорослішавши, став офіцером норвезької армії. До речі, тут він і пережив два знаменитих [«пекельних тижня»](#). Потім Ларссен був зарахований до повітрянодесантних військ і служив у Афганістані, Боснії, Косовому та Македонії у складі військ НАТО.

Закінчивши військову службу, Ерік став магістром економіки, працював у телекомунікаціях, займався рекрутингом, пізніше став професійним коучем і психотерапевтом. Серед його клієнтів представники таких найбільших компаній, як Microsoft, Boston Consulting Group і Statoil. Нині він працює з топ-менеджерами, олімпійськими і світовими чемпіонами. Свого часу Ларссен тренував чемпіонку світу з гольфу, норвезького футболіста та багатьох олімпійців зі збірної Норвегії.

У 2015 році норвезьке телебачення запустило в ефір реаліті-шоу «Метод Бертрана», його ведучим став сам Ерік Ларссен.

В наш час Ерік Бертран Ларссен живе і працює в Осло та Нью-Йорку почергово. Одружений, виховує чотирьох дітей.

**«Бонуси».** Книга читається на одному подиху. Незважаючи на те, що автор людина військова, методика є зрозумілою та доступною пересічному громадянину, починаючи зі студента, закінчуючи топ-менеджером. Це дієвий унікальний практичний посібник для тих, хто по-справжньому хоче змінити та впорядкувати своє життя.

## Відгуки



**Андрій Степура.** Засновник львівського тренінгового центру «Майстерня Лева».

*«...Усі книги я поділяю на три категорії. До першої категорії відносяться книги, які хочеться закрити після кількох перших прочитаних сторінок. Представників другої групи цікаво читати, бо після прочитання залишаються почуття приємно проведеного часу. Третя категорія малочисельна - це книги, після прочитання яких хочеться діяти та перевірити поради автора на практиці. Книга Еріка Бертрана Ларсена - одна з небагатьох представниць останньої групи.*

*Книгу читав на одному диханні (довелось його затримати на 2 дні). Зачарований тим, як автору вдалося створити продуману систему, що дозволить читачеві попрацювати над своїм життям з усіх сторін.*

*Ерік написав книгу таким чином, що в мене інколи складалося враження, що він знаходиться поряд та розмовляє зі мною - дає поради, ділиться досвідом, розповідає про перемоги своїх клієнтів.*

*Книга на стільки мене захопила, що вирішив, не відкладаючи усе у довгий ящик, вже завтра почати свій "пекельний тиждень..."»*



**Людмила Калабуха.** Бізнес-тренер, консультант, експерт з продажів.

*«...Запросили бути експертом бізнес-книги на XXIII Форумі видавців у Львові. Круто?*

*Але не безкоштовно! Я навіть не здогадувалася про випробування, які мені доведеться пройти...*

*Суровий норвежський хлопець Ерік Бертран Ларсен – всесвітньо відомий тренер по саморозвитку – написав книгу "Пекельний тиждень", а чудове видавництво "Моноліт" її випустило в світ, та ще й українською мовою!*

*Я мала прочитати цю книжку, написати мудре у відгуку, виступити на Форумі та найстрашніше – впровадити в життя всі методи самовдосконалення, які тут описані.*

*Ця книга реально мене зачепила за живе!*

*Писав не якийсь диванний філософ, а колишній спецпризначенець, який пройшов Афганістан, гарячі точки на Балканах, відновився після страшної аварії, співпрацював з Microsoft та готує до перемог олімпійських чемпіонів.*

*І почалося таке! TAKE!...»*

## Промо

- [Проморолік](#) на каналі YouTube.
- [Відгук](#) на книгу від книжкової оглядачки Галини Сафроньєвої на каналі YouTube.
- Анонс виходу книжки та публікація рецензій у ЗМІ ([стаття](#) на порталі ain.ua).
- Реклама, проведення конкурсів і розіграшів у соцмережах.
- Контекстна реклама.

