



Det här är vi

This Naked Mind, grundat 2015 av Annie Grace, hjälper personer att bryta konflikten mellan önskan att dricka mindre och undermedvetna övertygelser att alkohol är något fördelaktigt. Annie Grace övervann själv ett årtionde av drickande genom att ompröva sin relation till alkohol. Sen skrev hon *This Naked Mind* ("Tänka klart" på svenska) och *The Alcohol Experiment*. I dag hjälper hon och hennes växande team av coacher människor över hela världen att göra samma sak.

I stället för att lära människor bli nyktra, **tar This Naked Mind bort önskan att dricka**. Det inklämmande, vetenskapsbaserade synsättet hjälper människor där traditionella alkoholkliniker inte lyckats.

Statistik

1 miljon sålda böcker



15 miljoner podcast-
nerladdningar

400,000 deltagare i **The Alcohol Experiment**



Forskning

90%

90% av de svarande har minskat sitt drickande eller slutat dricka helt efter att de kommit i kontakt med This Naked Mind.*

86.5%

86,5% av de svarande uppger att deras mentala hälsa har förbättrats sedan de kommit i kontakt med This Naked Mind.*

70%

70% av de svarande tillskriver The PATH, vårt huvudprogram, sina förändrade alkoholvanor.*

*Intern studie baserad på 2 936 respondenter, genomförd och utvärderad av Dr. Marilyn Colon, PhD.

Pressbevakning

Newsweek

THE WALL STREET JOURNAL



People

BBC



WebMD

abc NEWS

Rolling Stone

Citat



Annie Grace anade aldrig att hennes drickande nästan skulle komma att kosta henne allting. Efter att ha nått botten fann hon sitt kall och skapade *This Naked Mind* - ett program som har fått miljontals människor att förändra sin relation till alkohol.

- **Jada Pinkett Smith**,
Red Table Talk



I dag, för ett år sedan, slutade jag dricka. Jag brukade läsa inlägg som de här och tänka „Vad fan! HUR?“ Alla är olika. Jag gick inte till AA som har fungerat för så många. Jag läste en bok. Jag vet att det låter konstigt. *This Naked Mind* av Annie Grace demonterar alkoholens makt över vårt samhälle och förklarar dess beroendeframkallande egenskaper på ett fakta- och vetenskapsbaserat sätt som kändes vettigt för mig.

- **Ryan O'Connell**,
producent, författare,
skådespelare



Den stereotypa skildringen av att komma över beroende får det att verka extremt motbjudande: bita ihop, kämpa på, avgiftning, sluta tvärt - du fattar. [Annie Grace] har en helt annan ingång. Hon utnyttjar snarare hjärnans njutningscentra som ett sätt att hantera beroendevanor, och, kontroversiellt nog tror hon inte att man måste sluta tvärt med alkohol, som är det berusningsmedel hon fokuserar kring.

- **Dan Harris**, *Ten Percent Happier*
författare



Deltagarna [i *The Alcohol Experiment*] får dagliga mejl med videofilmer med Annie Grace och andra, författare och psykologer, som bland många andra ämnen diskuterar alkoholens effekter på hjärnan, hur man kan hantera sug och sådant som triggat drickandet.

- **Anne Tergesen**, *The Wall Street Journal*



Annies strategi består av tre grundpelare: 1) att tänka om kring fördelarna med alkohol, 2) att eliminera önskan att dricka så att frestelsen försvinner som i sin tur 3) gör att beroendet klingar av.

- **Deborah Roberts**,
ABC News



Böcker som har inspirerat mig: *This Naked Mind* av Annie Grace. Jag har inte druckit en droppe sen jag läste den. Den har förmodligen räddat mitt liv.

- **Arlan Hamilton**,
Backstage Capital

KONTAKTA OSS! www.charlottagustavsson.com

