**Pressemeddelelse**
**Ny tennis bog fra 01 Juni 2026**

# Vind Bolden Nu

**Tennis Mental Styrke**

**Af Christian Saceanu**

**Forlag bookmundo**

**Bog ca.250 sider**

**Paperback : 297 kr. Hardback:399 kr. Ebook : 75 kr.**

**Forhandler: Saxo, bog&ide, gucca, ,william dam, amazon.co.uk,amazon.com,amazon.de**

**Engelsk udgave : WIN THE BALL NOW**

**Tysk udgave : GEWINNE DEN BALL JETZT**

**Beskrivelse**

**Vind bolden nu handler om at finde glæden og meningen i både tennis og livet.**

**Christian S. deler sin rejse fra professionel spiller til en, der prioriterer familie og indre balance.**

**En livsfilosofi, hvor selvtillid, selvværd og nærvær er nøglen til succes både på og uden for banen.**

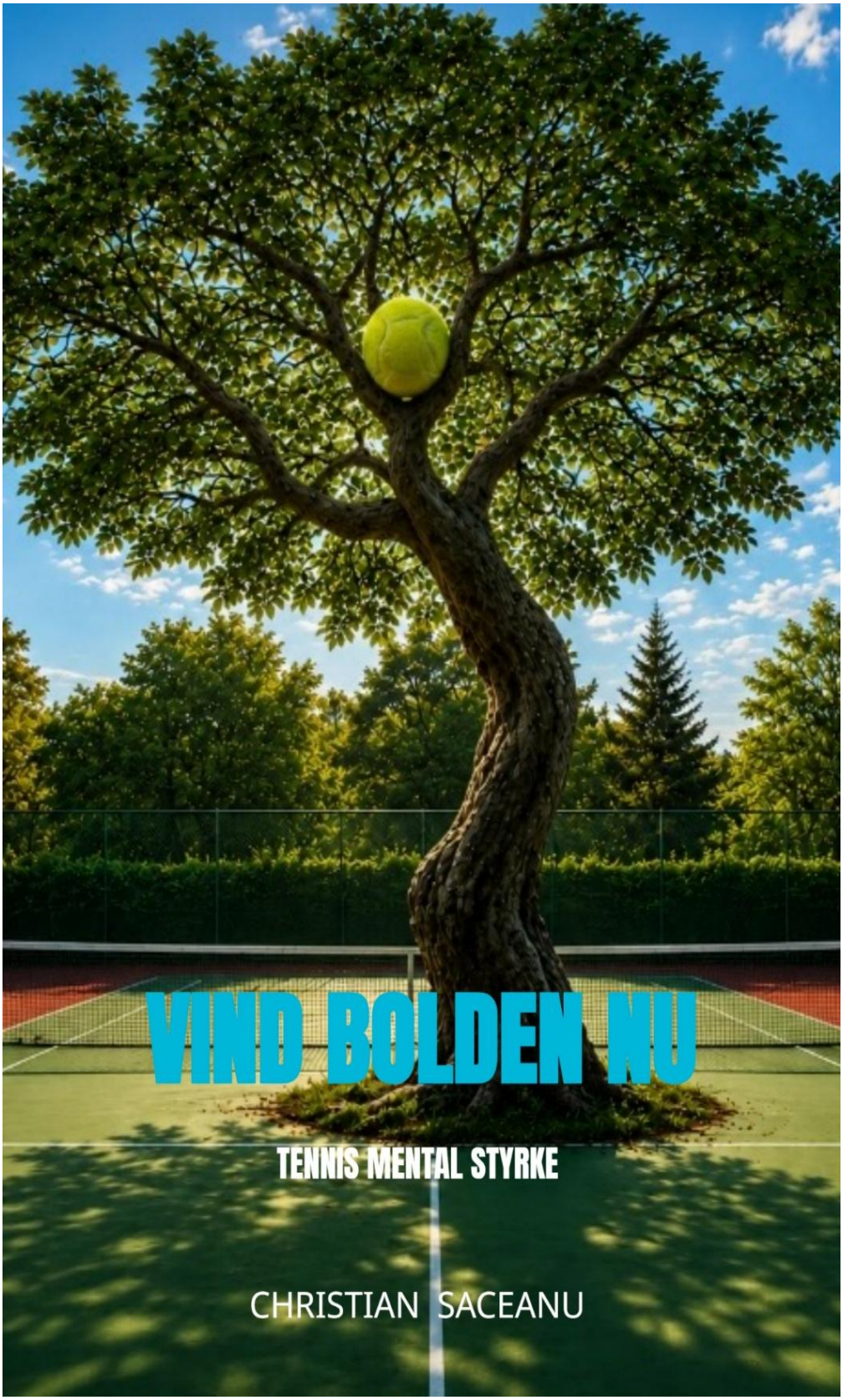
**Som tidligere professionel tennisspiller ved Christian S., at livet på banen handler om at vinde eller tabe. Men hans nye mål handler i højere grad om at skabe en meningsfuld arbejde hverdag, fyldt med glæde, udvikling og tid sammen med sin familie, der tæller fem børn og tre børnebørn.**

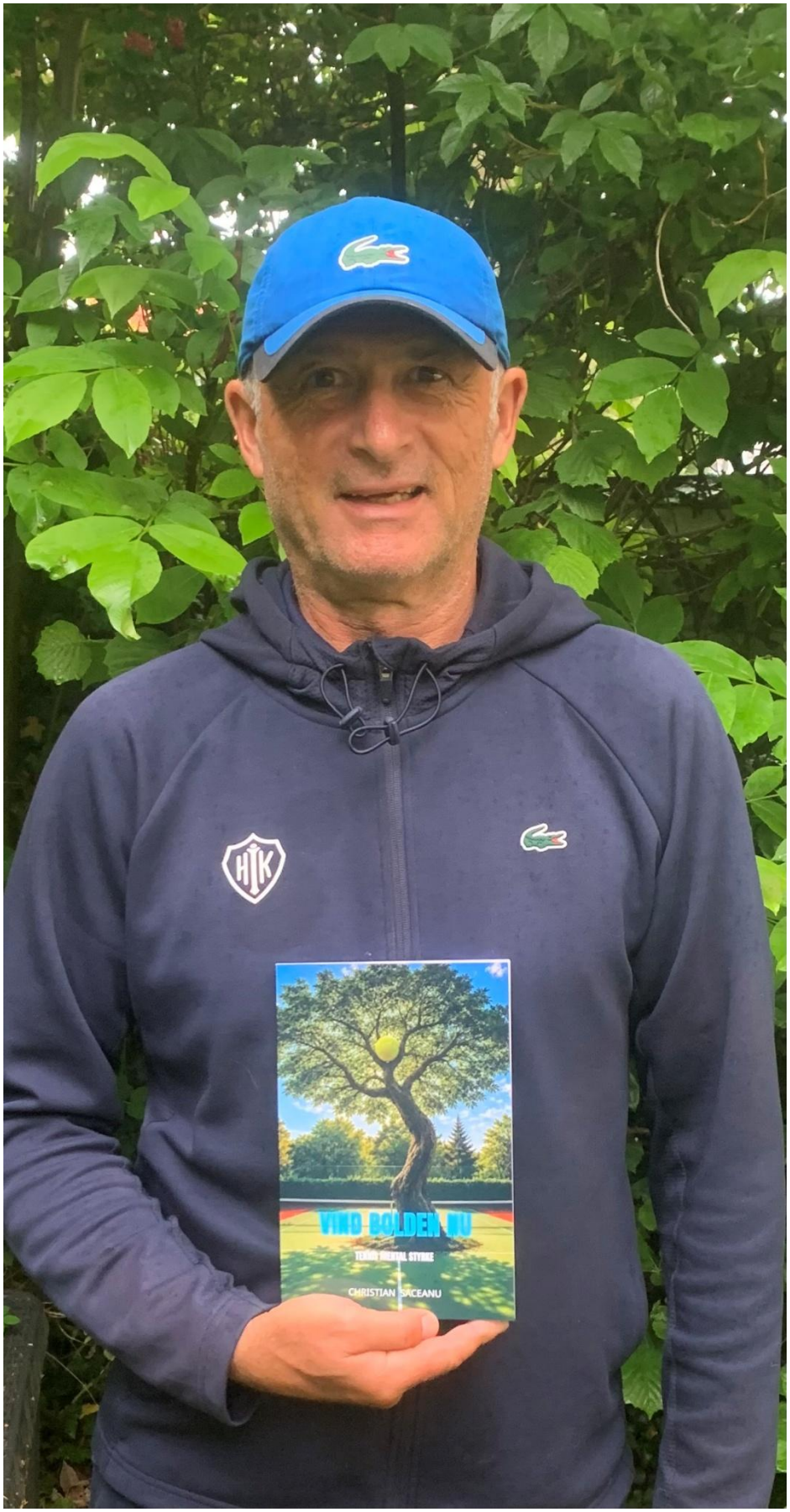
**For de børn, han coacher, er det essentielt at bevare drømmen i live, men endnu vigtigere er det at lære dem at nyde selve rejsen. Hvis man vil nå til det professionelle niveau, kræver det en mental tilgang, der gør det muligt at leve for tennis og på banen.**

**Selvtillid har mange, men selvværd den vigtigste egenskab, når det virkelig gælder. Evnen til at håndtere de mentale udfordringer kan føre langt i sporten.**

**Bogen understreger også, hvor vigtigt det er at passe på sine tanker, for alt vi virkelig har, er øjeblikket lige nu. Fortiden kan vi ikke ændre, og dens tunge byrder holder os kun tilbage. Fremtiden er ukendt og kan ikke forudsiges.**

**Livet byder på magi, læring, uventet skønhed og succes, hvis vi formår at være til stede uden forventninger og fortrydelse, men med tillid og et åbent hjerte. Det er netop denne nutidige glæde, der bliver vejen til et liv med formål, hvor krop, sind og sjæl er i harmoni og klar til at stråle. Tanker bliver til ord, og ord bliver til handlinger, en påmindelse om, hvordan vores indre verden former det, vi gør.**


VIND BOLDEN NU
TENNIS MENTAL STYRKE
CHRISTIAN SACEANU


VIND BOLDEN NU
TENNIS MENTAL STRIKE
CHRISTIAN SPICEANU

**Forfatter :**

**Christian Saceanu er en tidligere professionel tennisspiller med en imponerende karriere, hvor han blandt andre sejrede imod Agassi, Sampras .**

**Han nåede 1/8-finalerne i Wimbledon og Australian Open. I alt spillede Christian 28 Grand Slam-turneringer.**

**Efter en lang og succesfulde karriere flyttede Christian til Danmark, hvor han underviser i hik tennis.**

