

LINEDANSERINDE

Den moderne kvindes stress

For nogle år siden havde Karina Anov Chapman fuld fart på karrieren og havde samtidig et familieliv, der skulle gå op i en højere enhed. En dag knækkede filmen, og hun gik ned med stress som så mange andre af hendes jævnaldrende medsøstre.

Dette blev startskuddet til et karriereskift, som nu tillige har resulteret i en bogudgivelse.

Bogen "Linedanserinde" er netop en beretning om, hvorfor flere og flere yngre kvinder i dag ender med at brænde ud. De er alle "linedanserinder", der dagligt bevæger sig i en balancegang mellem alt det, de mener, der forventes af dem og ikke mindst det, de forventer af sig selv.

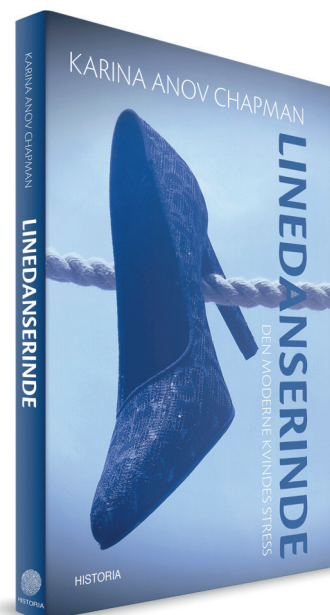
Forfatteren og stress-terapeuten Karina Anov Chapman deler nu ud af sin store viden om stress og søger at bryde det tabu, det er at indrømme, når livet gør ondt, og hverdagen kun handler om overlevelse.

Chapman giver en ærlig beretning om sit eget livs sværeste perioder og forsøger at give andre kvinder et grundlag for ikke at havne i samme situation.

I bogen arbejdes der bl.a. med de mekanismer, der danner grundlag for kvindernes høje forventninger til sig selv, selvkritikken og det lave selv-værd.

Om forfatteren

Karina Anov Chapman (40 år) driver virksomheden Linedanserinde.dk, hvor hun er stress- og selvværdsvejleder. Hun underviser bl.a. i "kropskontakt - Stress Release", som hun har udviklet specielt til stressramte og pressede kvinder. Karina Chapman er desuden foredragsholder.



Karina Anov Chapman
Linedanserinde
Den moderne kvindes stress

150 sider, Paperback m. flapper
ISBN 9788793528123

HISTORIA

Pris: 249,95 kr.

Udkommer 6. oktober 2017

Kontakt forfatteren:

Telefon: 21692598

E-mail: kontakt@linedanserinde.dk

