

## Kvit din stress

Det bipper i din lomme. Selv om din datter lige er ved at fortælle om sin dag i børnehaven, hiver du din smartphone op af lommen og tjekker, hvem der har skrevet til dig. Mange moderne mennesker vil sikkert kunne nikke genkendende til dette lille scenarie, som i bund og grund er en kilde til en unødigt stress, fordi vi ikke evner at være fokuseret. Nu tager ny bog om stress hul på netop den problematik.

Stresscoach Camila Pearl er god til at stille spørgsmål. Ikke bare spørgsmål om, hvordan man sådan generelt har det, men spørgsmål der går ind og udfordrer den stressfyldte hverdag, som de fleste mennesker i Danmark byder sig selv. I sin nye bog *Er du ramt af stress?*, som udkommer på forlaget INDBLIK den 19. januar, udfordrer hun for eksempel læseren ved at spørge 'Hvordan er tanken om ingen adgang til Facebook i fem dage for dig? Skræmmer det dig?'

"Ved at sætte hverdagssituationer lidt på spidsen og stille de spørgsmål, vi ofte ikke tør stille os selv, håber jeg at ramme en erkendelse i læseren. Vi ved jo godt alle sammen, at for lidt motion er dårligt for helbredet, at en Yankiebar klokken 16 kun giver kortvarig energi, og at vi burde lade være med at læse arbejdsmail lige inden sengetid, men alligevel gør vi det, og resultatet er en stresset krop og et stresset sind," siger Camila Pearl, der til daglig arbejder som certificeret stresscoach i sit eget firma DolphinCoach.

### Det kræver tid og tålmodighed

I sin dagligdag hjælper Camila Pearl mange, der allerede er bukket under for stress, men hun vil lige så gerne hjælpe alle dem, der er potentielt i fare for at blive ramt af stress. Derfor er hendes bog *Er du ramt af stress?* også et praktisk redskab, der guider læseren væk fra nogle af de stier, der uundgåeligt fører mere stress og mindre balance i livet med sig.

"Min bog – og stresscoaching i det hele taget – vil gavne alle mentalt raske personer, der er stressede i større eller mindre grad. Føler man sig ramt af de spørgsmål, jeg stiller både i bogen og i mit virke som stresscoach, er næste skridt lyst til at blive stressfri og viljen til at gøre noget for det. Det tager nemlig tid at ændre dårlige vaner som for eksempel for meget usund mad eller tre daglige colaer, og det kræver ofte tålmodighed, men gevinsten er mere balance med mere overskud til familien, mere arbejdsglæde og i det hele taget et mere lykkeligt liv. Og er det ikke det, vi alle stræber efter?" siger Camila Pearl.

Camila Pearl giver gerne interview. Kontakt via telefon 25 21 74 99 eller via e-mail [camila@dolphincoach.dk](mailto:camila@dolphincoach.dk). Se desuden [www.erduramtafstress.dk](http://www.erduramtafstress.dk)

Titel: Er du ramt af stress?  
Forfatter: Camila Pearl  
Pris: 199 kroner  
ISBN: 978-87-92573-77-3  
Sideantal: 131 sider  
Udgivelsesdato: 19. januar 2012  
Kan købes hos: Alle landets boghandlere, diverse netboghandlere og [www.skriveforlaget.dk](http://www.skriveforlaget.dk)

Denne pressemeddelelse samt forsiden af *Er du ramt af stress?* kan hentes i elektronisk form på [www.forlagetindblik.dk](http://www.forlagetindblik.dk) under Presserum.

