

Slip for stress – uden det stresser dig

De seneste år har der været stor fokus på stress. Medier og bøger har udråbt stress til en folkesygdom, men alligevel får mange ikke gjort noget ved problemet. Bare tanken om at skulle læse en antistressbog eller tage et antistresskursus, stresser endnu mere. Alt det er stresscoach Tine Tangdal meget bevidst om, og derfor udgiver hun nu bogen *Tæm din stress*, der let lader sin læser slippe af med stress – uden at stresser over det vel at mærke.

Da Tine Tangdal for nogle år siden var faretruende nær en depression på grund af stress, var det mødet med en stresscoach og enkle værktøjer, der i sidste ende hjalp hende. Tine Tangdal arbejdede på det tidspunkt som økonomichef i et dansk datterselskab i en international koncern, og det betød masser af opgaver, ansvar og interne firmaproblemer. Dag og nat rumstredede jobbet i Tines hoved, men til trods for det store tidsforbrug, kunne hun ikke få løst problemerne og skabt sig selv et godt arbejdsrum. Hun kunne ikke engang se, hun var ramt af stress.

– Først en dag, da jeg stillede min datter det samme spørgsmål tre gange uden at registrere det, gik det op for mig, hvor langt ude jeg var. At jeg næsten ikke sov om natten, og at jeg hele tiden tænkte over, hvordan jeg skulle løse udfordringerne på min arbejdsplads, siger Tine Tangdal.

I dag er 49-årige Tine Tangdal kun sin egen chef. Hun fik så meget indsigt i sig selv og glæde af de værktøjer, hendes stresscoach introducerede hende for, at hun nu selv har uddannet sig til stresscoach og har sit eget firma, Balancepartner. Her guider hun andre i at undgå samme stresssituation, som hun selv havnede i, blandt andet ved en til en-samtaler, foredrag og workshops. Og så er Tine Tangdal netop sprunget ud som forfatter med bogen *Tæm din stress*, der udkommer på Skriveforlaget den 14. oktober.

– Tanken med min bog er at vise, at det slet ikke er så svært at undgå stress. Næsten alle, der har et stresset liv, vil kunne få det bedre ved at få den hjælp, jeg fik, og det er det, bogen giver dem på en let og overskuelig facon, siger Tine Tangdal.

Tæm din stress er bygget op med 34 enkle øvelser og råd til at styre og ikke mindst forebygge stress. Når Tine Tangdal har valgt den form, skyldes det, at hun mener, de mange bøger om stress, der findes i forvejen, er alt for komplicerede og tunge at gå til.

– Det må ikke give yderligere stress at skulle slippe af med stress. Fra en af de store fagforeninger ved jeg, hvor svært de har ved at få folk med på antistresskurser, og det er ikke fordi, deres medlemmer ikke lider af stress. De prioriterer simpelthen bare ikke at tage på kursus eller at læse en kompliceret bog. Min bog er ikke tung. Den giver brugbare værktøjer fra første side, og selv om man ikke har tid til at læse den fra ende til anden, vil man alligevel kunne hente hjælp til at undgå stress, siger Tine Tangdal.

Tine Tangdal stiller gerne op til interview. Hun kan kontaktes på telefon 5192 1090 eller via www.balancepartner.dk.

Titel:	Tæm din stress
Forfatter:	Tine Tangdal
Pris:	129 kroner
ISBN:	978-87-92573-21-6
Sideantal:	95 sider
Udgivelsesdato:	14. oktober 2010
Kan købes hos:	Alle landets boghandlere, diverse netboghandlere, og www.skriveforlaget.dk



Denne pressemeddelelse, forsiden af *Tæm dig selv* samt foto af forfatteren kan hentes i elektronisk form på www.skriveforlaget.dk under Presserum.