

Personlig bog om angst tilbyder spejling og deling til andre med angst

Paulina Lykke: Angst & Lykke

Unges mistrivsel er højere end nogensinde før – særligt blandt piger og unge kvinder. I denne bog deler Paulina Lykke ud af sine personlige erfaringer med angst og giver læseren konkrete værktøjer og øvelser samt gode råd til at forstå og erkende angst, så den ikke kommer til at dominere ens liv.

"At skamme mig over min angst er ikke den eneste fejl, jeg har begået i de 20 år, hvor angsten havde fat i mit sind. Jeg ønsker derfor, at jeg med mine ord og erfaringer kan hjælpe lige netop dig til at finde ro i dit indre, til ikke at føle skam eller frygt. Men at turde sætte ord på dine tanker."

– Paulina Lykke i bogen

Paulina Lykke har haft angst, siden hun var en lille pige på 9 år. Angsten har gennemsyret hendes liv og efterladt hende med en følelse af ensomhed indeni. En ensomhed, som hun ønsker, at ingen andre skal føle. Hun har derfor skrevet denne bog, hvor hun deler sine erfaringer med angst og videregiver nogle af de råd og øvelser, som har hjulpet hende igennem angsten.

Med en let og humoristisk tilgang sætter Paulina ord og billeder på angsten. I bogen får læseren anvendelige redskaber til at håndtere angst fra både forfatteren selv og fra fagpersoner og andre mennesker med angst, som forfatteren har interviewet.

Paulina Lykke (f. 1991) er uddannet pædagog. Hun startede sin egen podcastserie, Angst & Lykke, i samarbejde med Podimo i 2022. Her taler hun med mennesker, der har haft angst tæt inde på livet. Hun er influencer og er i 2024 blevet ambassadør for SocialSpace, der hjælper og rådgiver børn og unge med mistrivsel. Paulina bor i København, er gift og har tre børn. Hun begynder i år på psykoterapeutuddannelsen.

Paulina Lykke

Angst & Lykke

156 sider

Forlagets pris: 199,95 kr.

Udk. 12. juni 2024