

Pressmeddelande 7 mars 2017

En smart och rolig vägledning genom mindfulnessträsket!



LUGNA NER DIG – EN MINDFULNESSGUIDE FÖR DEN FÖRVIRRADE

På ett humoristiskt, smart och rörande sätt berättar programledaren och skådespelaren Ruby Wax om sina tankar och erfarenheter om psykisk ohälsa. Ruby Wax har själv lidit av återkommande depressioner och mindfulness har gång på gång hjälpt henne att hitta tillbaka till livskraften. Med mindfulnessråd för kärlekspartners, föräldrar, barn och ett enkelt sexveckors-program presenterar Wax den enda boken du behöver för ett hälsosammare och mer harmoniskt liv!

Om boken

För femhundra år sedan dog ingen av stress. Det är den moderna människan som har uppfunnit detta koncept och idag låter vi det styra oss. Vi har lärt oss balansera på tjugocentimeters-klackar och har uppfunnit manicker som låter oss kolla jobbmejlens samtidigt som vi nattar ungarna och hashtaggar kärlekslivet med partnern, men känslomässigt befinner vi oss fortfarande på primatnivå. Ruby Wax presenterar dock en lösning: mindfulness.

Vi vet vad ni tänker: *tänk om jag inte vill stirra på en fjärilsvinge i tjugominuter eller lyssna på vindspel tills jag somnar?* Men Ruby Wax definition av mindfulness är inte att sitta med benen i en knut på en bergsklippa i solnedgången, utan något mycket mer lättillgängligt. Det handlar om att att lära sig uppmärksamma sina tankar och känslor på ett sätt som gör livet så mycket enklare att leva.

Om författaren

Ruby Wax föddes 1953 i Illinois, USA, men flyttade som tjugohåring till England för att utbilda sig till skådespelerska. På 80-talet var hon med i sitcom-serien *Girls on top* med bland andra Dawn French och hon skrev även manus till humorserien *Absolutely Fabulous*. Det stora genombrottet kom dock med hennes egna tv-serier där hon, på ett högt komiskt sätt, intervjuade megastjärnor som Madonna, Pamela Andersson och inte minst Donald Trump.

Efter att ha lidit av återkommande depressioner hela livet bestämde sig Ruby Wax för att för att studera psykologi och hon har nu en magisterexamen i mindfulnessbaserad kognitiv beteendeterapi från Oxford University. Hon skrivit två böcker i ämnet och föreläser för utsålda hus. Hon har kommit att bli hela Englands talesperson för psykisk ohälsa och 2015 blev hon tilldelad en OBE (Officer of the Most Excellent Order of the British Empire) för sitt arbete kring psykisk ohälsa av Drottning Elizabeth II.

FAKTA:

Originaltitel: A Mindfulness Guide for the Frazzled
Författare: Ruby Wax
Översättare: Birgitta Karlström
Omslag: Sanna Sporrang
Förlag: Printz Publishing
Utgivning 7 mars 2017
Format: Mjukband
ISBN: 978-91-88261-77-9

Länk till Ruby Wax TED-talk: https://www.ted.com/talks/ruby_wax_what_s_so_funny_about_mental_illness?language=sv

Länk till boktrailer: https://www.youtube.com/watch?v=HNm7sMfZ_uA

För mer information, bilder eller förfrågningar vänligen kontakta Frida Hedene
PR-ansvarig Printz Publishing, tel 070-370 50 9300, frida@printzpublishing.se

Printz Publishing startades hösten 2010 och är ett förlag som ger ut svensk och utländsk skönlitteratur och fackböcker. Förlaget drivs av Pia Printz och Anna Levahn. "Tanken med Printz Publishing är att ge ut böcker som vi saknar i bokhandeln, böcker i en genre som vi kallar intelligent underhållning. Feelgoodberättelser som är lättillgängliga, men också välskrivna och smarta – och gärna roliga", säger Pia och Anna. Förlaget ger ut översättningar av några av Storbritanniens största författare och bland böckerna finns succéromanerna *En dag* av David Nicholls och *Livet efter dig* av Jojo Moyes.

Mer information om förlaget och våra böcker hittar du på www.printzpublishing.se
Följ oss gärna på Facebook under Printz Publishing, eller på Instagram: @printzpublishing