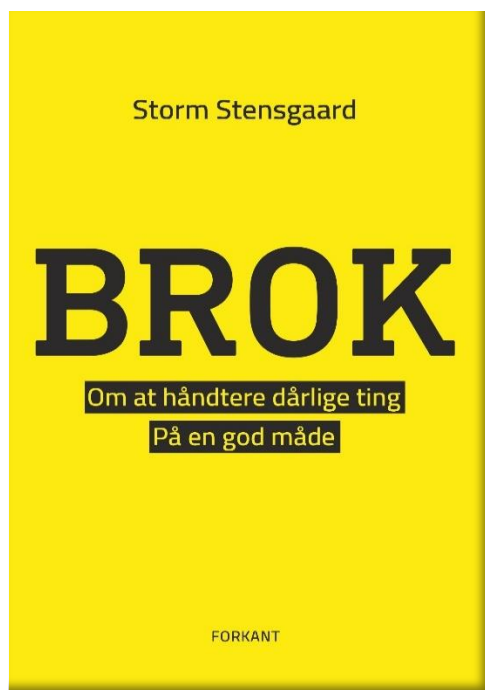


PRESSEMEDDELELSE

Brok – om at håndtere dårlige ting på en god måde



*Den 21. februar 2020
udkommer den første
danske bog, der sætter
fokus på fænomenet brok!*

OM BOGEN

Brok er en del af den danske folkekarakter, en særlig måde at beklage sig på, som alle kan forholde sig til, men som er svært at få hold på.

I sin nye bog tager Storm Stensgaard brokken under kærlig behandling:

Hvad *er* brok egentlig for noget, hvor kommer det fra, og hvad kan vi stille op med det?

Hvordan undgår vi at ramme de forkerte med vores brok, og hvordan undgår vi selv at blive ramt?

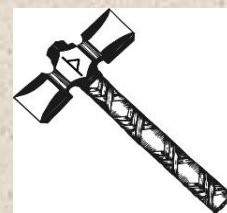
Lige såvel som brok kan være en udtømmelig kilde til frustrationer, lige såvel kan en større brokforståelse hjælpe os til at blive mere nysgerrige og glade, bedre til at kritisere og modtage kritik, bedre til at kende og rumme os selv og hinanden. Mindre og bedre brok kan ligefrem øge den sociale kapital og evnen til demokratisk debat, men også til fredelig sameksistens – i familier, på arbejdspladser og blandt venner.

Bogens kerne er en opstilling af en række forskellige former for brok, en broktypologi. Læseren udstyres med praktiske redskaber og et udgangspunkt for at gøre det, som det hele handler om, nemlig at trække brokken frem i lyset.

Tag med på skattejagt i brokkens univers. Her er guld at vinde.

12 broktyper behandles i bogen:

Fællesskabsbrok – Heltebrok – Bebrejdellesbrok – Klynkebrok –
Bekymringsbrok – Afreaktionsbrok – Magtbrok – Vanebrok - Bagbrok
– Opmærksomhedsbrok – Kryptobrok - Indre brok



Kontakt:

De, der ønsker interview, yderligere information eller at få tilsendt et anmeldereksemplar, kan skrive til storm@forkanter.dk, eller ringe direkte til forfatteren på 20675399.

Reception:

Der afholdes åben bogreception den 21.2.2020 kl. 16-19

Karens Minde, 'Loftet'

Wagnersvej 19

2450 København SV.

Boginfo:

Storm Stensgaard:

Brok – om at håndtere dårlige ting på en god måde

Forlaget FORKANT

173 sider, 2020

Forfatter Storm Stensgaard er uddannet klassisk filolog, stressrådgiver og erfaren foredragsholder.

Han inddrager moderne psykologi og stressvidenskab, men altid med sigte på praktisk anvendelighed og gode vaner.

Storm har tidligere udgivet *Stressnavigation for Mænd* (2014) og *Én ting ad Gangen* (2018).

Læs mere på www.stressnavigation.dk