

## על הספר: משוחררות : המדריך לעוצמה נשית בעולם גברי

מחברים: מחבר/ת: אורבניאק, קאשה

סימן מדף: אור

מספר מיון: 305.42

משפט אחריות: קאשה אורבניאק ; מאנגלית: ניצן לפידות ; עריכת

תרגום: רתם כסלו

מדיה: ספרים

סוג: ספר

ז'אנר: עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 270 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציא לאור: תכלת

שנת הוצאה: 2024

מקום הוצאה: ישראל

מס. מרכז הספר: 24-2587

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 13/01/2025

מילות מפתח: פמיניזם, מיניות, שיפור עצמי, עצמה

### תקציר:

זה לא עוד ספר על העצמה נשית. הספר הזה ישנה את כל מה שחשבת על נשיות ועל כוח, ועל החיבור ביניהם. אנחנו עמוק בתוך המאה העשרים ואחת, ורבות מאיתנו עדיין מתקשות להשמיע את קולן בפגישות עבודה או בוויכוחים. עדיין קופאות ומשתתקות ברגעים החשובים והקשים ביותר של חייהן. קאשה אורבניאק סבורה שאפשר לשנות זאת. אחרי מסע אישי ארוך ורב־תפוכות – ממנזר בסין, דרך עבודה

כמלכת סאדו ועד ייעוץ לאלפי נשים ברגעי משבר ושינוי – גיבשה אורבניאק תובנות מרתקות על יחסי כוח בין נשים לגברים, ואיך לשנות אותם, גם בסיטואציות יומיומיות. מתוך תובנותיה, היא זיקקה רעיונות ותרגילים מעשיים שיעזרו לכל אישה: - לבקש כל מה שהיא רוצה בחיים, בעבודה ובזוגיות - לדעת להציב גבולות - להיפטר מהאשמות עצמיות - להפסיק להיות "הילדה הטובה" ולהתחיל לעמוד על שלה ולהשפיע באמת - ללמוד להגיד – וגם לשמוע – את המילה "לא" הכתיבה הקולחת והבלתי מתפשרת של אורבניאק, דפוסי החשיבה המקוריים שהיא מציעה, וכמובן גם סיפוריהן של נשים רבות ששינו את חייהן בזכותה – כל אלה הופכים את משוחררות לספר חובה עבור כל אישה בעידן הנוכחי. -- מהכריכה האחורית