



Pressemeddelelse

September 2026

Færre fejlkøb. Mindre selvkritik. Mere dig.

Ny bog kobler personlig stil og personlig udvikling – to verdener, der normalt holdes adskilt – og bruger klædeskabet som adgang til noget langt dybere.

I **PERFÆKT** viser stylist og mastercoach Tini Owild, hvordan garderoben kan spejle selvkritik, perfektionisme og behovet for godkendelse – og samtidig åbne for større bevidsthed, frihed og mod til at være sig selv.

Bogen er ikke en klassisk stilguide.

Den starter i det ydre, men bevæger sig gennem tre lag – det ydre, det indre og det spirituelle – ind i de mønstre, regler og forventninger, vi ofte ukritisk lever efter.

“Klædeskabet er et genialt sted at starte, hvis du vil have mere selvtillid, selvindsigt og mod. Det afslører langt mere om os, end vi tror. Der hænger bøjler med den pæne pige, den sikre version, den forældede version og hende, der drømmer om at fylde lidt mere. Når vi tør stole på vores egen følelse i stedet for at tilrette os efter andres forventninger, bliver der plads til at være mere os selv.”

PERFÆKT giver selvkritikken, der kører på autopilot, de uskrevne regler, du ikke selv har valgt, og jagten på andres godkendelse en kærlig makeover.

For det nytter ikke at få styr på garderoben, hvis du stadig står foran spejlet og leder efter fejl. Og det nytter heller ikke at arbejde med dig selv indefra, hvis dit ydre hænger fast i en version af dig, du for længe er vokset fra – eller måske aldrig har været.

**PERFÆKT pakker kvinder ud, lag for lag.
Ikke for at pynte og please, men for at frisætte.**

Det er den rejse, bogen inviterer læseren med på – ikke mod en “ny kvinde”, men hjem til sig selv.

Udtalelser fra testlæsere af bogen:

”PERFÆKT har både givet mig tøjmod og læseglæden tilbage.” Rosa

”Bogen viser, hvordan stil, shopping og æstetik bliver en vej mod større selvindsigt.” Randi

”Det særlige ved bogen er, at den starter i klædeskabet, men ender med at handle om hele dig.” Irene

OM BOGEN

Titel: PERFÆKT

Forfatter: Tini Owild

Format: Hardcover

Udgivelse: Ultimo oktober 2026

Udgivelsesform: Selvudgivet

Bogen kan allerede nu forudbestilles her: <https://stylewise.dk/perfaekt-bogen/>



Uddrag fra PERFÆKT

I **PERFÆKT** arbejder Tini Owild med fem Shine Killers – **Bekræftelse, Sammenligning, Perfektionisme, Kontrol og Nøjes** – mønstre, der dæmper vores energi og holder os tilbage, og fem Shine Openers – **Nærvær, Selvrespekt, Ansvar, Taknemmelighed og Sjov** – som åbner for mere energi, frihed og kontakt til os selv.

Perfektionisme er en af dem, der lukker ned.

Perfektionisme

Perfektionisme handler sjældent om ønsket om at gøre noget perfekt. Det handler langt oftere om frygten for at gøre noget forkert.

Perfektionisme kan være en strategi til at sikre accept, anerkendelse og tryghed. Hvis bare man gør sig umage nok, er smuk nok og gør det, der forventes, så er man nogenlunde sikker.

Problemet er, at den strategi koster energi.

Du finpudser, retter og vurderer i det uendelige for at opretholde et fejlfrit ydre, men bliver alligevel aldrig helt tilfreds. Ikke fordi det, du laver, ikke er godt nok, men fordi målstregen hele tiden flytter sig.

Det kan vise sig i tøjvalget, hvor du skifter outfit igen og igen, fordi det mangler det sidste. I arbejdet, hvor du afleverer sent, fordi der hele tiden er noget, der skal tilrettes. Eller i livet generelt, hvor du venter med at tage skridtet, til du føler dig helt klar, hvilket sjældent sker. Du skal lige tage et kursus mere, så ...

Perfektionisme dæmper dit shine, fordi din opmærksomhed hele tiden er rettet mod det, der ikke spiller, i stedet for det, der allerede fungerer. Spontanitet, lethed og glæde forsvinder, fordi der altid er noget, der lige skal være på plads først.

Derfor er perfektionisme en vigtig Shine Killer at få øje på. For så længe du venter på det helt rigtige tidspunkt, det helt rigtige outfit eller den helt rigtige version af dig selv, holder du dig selv tilbage.

Dit shine vokser ikke af at være fejlfri.

Måske har du brugt store dele af dit liv på at orientere dig udad. Efter andres blikke, trends og forventninger. Når den støj dæmpes, kan det føles, som om kompasset er væk. I virkeligheden er det først dér, det begynder at virke.



Om Tini Owild

Tini Owild er stylist, mastercoach og forfatter og har arbejdet med stil, udtryk og mennesker i mere end 30 år.

Hun begyndte sin karriere i mode- og reklamebranchen og har siden arbejdet med personlig styling, visuel branding og rådgivning for private kunder, kunstnere, politikere, erhvervsledere og virksomheder. Derudover holder hun foredrag, underviser og skaber onlinekurser.

Tini har været firstmover i sit felt. Længe før det for alvor kom på dagsordenen, talte hun for et mindre, mere bevidst og respektfuldt forbrug og arbejdede med stil, energi og spiritualitet som en naturlig helhed.

Hun har tidligere skrevet to bøger om personlig stil.

Med PERFÆKT samler hun sin erfaring, sit holistiske blik og sit mangeårige arbejde med at hjælpe kvinder med at stå stærkere i sig selv.

Tini pakker ikke bare kvinder flot ind. Hun pakker dem ud.

Pressekontakt

Tini Owild
T: 21 26 17 08
tini@stylewise.dk
STYLEWISE.DK

