



nyheter!  
nyheter!  
nyheter!



## Information om en ny bok från Solrosens Förlag

---

### Självkännedom – Om tankens makt och känslornas kraft

Vill du må bättre, känna mer glädje och/eller förändra ditt liv?  
Är du medveten om vilket betydelsefullt redskap dina egna tankar är?

Med enkelt språk och fyndiga färgteckningar beskriver författaren en väg till självkännedom, som innebär att vända sig inåt och möta sig själv på djupet.

Ju mer du förstår hur du har möjlighet att påverka din inre värld, desto mer njutning och livsglädje kan du skapa i din yttre värld. Desto större kommer också din upplevelse av att kunna styra ditt liv, i stället för att känna dig styrd, att bli.

Oavsett om boken används i grupp eller på egen hand är den ett värdefullt redskap för att lära känna sig själv, inte minst tack vare de många "möt-dig-själv"-övningarna.

Vill du ha ett smakprov ur boken, gå in på [hemsidan](#) och klicka på boktiteln under *Personlig och andlig utveckling*.



### Om författaren:

**Lena Brunefors** är fil.kand. i beteendevetenskapliga ämnen och har tidigare arbetat inom kriminalvården som assistent på ungdomsfängelse och inom frivården, senare med konsultationer i ämnet självkännedom.



### Fakta om boken:

Titel: **Självkännedom – Om tankens makt och känslornas kraft**

Författare: Lena Brunefors, presentation och bild se ovan.

Häftad 89 sidor

Illustrationer: 32 färgteckningar

Normalpris: 249 kr inkl. moms

ISBN 978-91-88362-50-6

---

Solrosens Förlag AB  
Karlskatan 24A  
722 14 Västerås  
Tel och fax: 021-12 90 76  
[gunilla@solrosforlag.se](mailto:gunilla@solrosforlag.se)  
[www.solrosforlag.se](http://www.solrosforlag.se)