



nyheter!  
nyheter!  
nyheter!



## PRESSMEDDELANDE!

### Självkännedom – Om tankens makt och känslornas kraft

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 man förstår hur man har möjlighet att påverka sin inre värld, desto mer njutning och livsglädje kan man skapa i sin yttre värld. Desto större kommer också upplevelsen av att kunna styra sitt liv, i stället för att känna sig 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*.



---

*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

---

### 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.

---

Boken ges ut av **Solrosens Förlag**, se adress, telefon/fax, e-postadress och hemsida nedan. Läs mer om förlagets böcker på hemsidan.

Boken kan beställas **direkt** via **Förlagssystem**

Vänliga hälsningar  
Gunilla Boman  
förläggare

[Besök gärna hemsidan!](#)

---

Solrosens Förlag AB  
Karlgatan 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)