

BOGUDGIVELSE

Monika L. Z. Petersen, skrivefilosof



www.monika.one

Dragør, august 2023

Det er mig en glæde at dele med dig, at "Frø til spiring – for bedre balance i livet" er udkommet som e-bog.



Bogen er en anderledes selvhjælpsbog. Den er nem at gå til. Du får en symfoni af enkle forslag for forvandling. Her er en masse til det gode liv! Som vi møder livet påvirkes vi af energi. Krop og sind interagerer kontinuerligt med vores medmennesker og universet. Vores tanker og følelser har således afgørende indflydelse på, hvordan vi generelt går rundt og har det, om vi er fx er glade eller sure og vrede. Det påvirker igen vores helbred.

I balance har vi det godt. Sygdom er ubalance.

Derfor er det ønsket at komme i balance. At være fuldstændig i balance til hver en tid er utopi. Men vi kan lære teknikker, der bringer os i bedre balance så udsving bliver sjældnere, mindre og af kortere varighed.

Det kræver viden. Det kan du læse om i bogen.

Du introduceres også til en blød træningsform for alle, som hedder Qigong. Qigong betyder *energiarbejde* eller *energibevegelser*. Qigong arbejder på at genskabe balance. Der er enkle øvelser for alle. Der er meget mere. Der er nok at glæde sig til.

Du kan købe e-bogen her for bare 100 kr: <https://griffle.dk/produkt/froe-til-spiring/>

VÆR VELKOMMEN TIL AT DELE BREVET

Anmeldelse:

"Det har været en fornøjelse at læse bogen, som er velformuleret, seriøs, forståelig og af høj kvalitet. Forfatteren formår at holde interessen ved lige, og hun øser generøst af sin store viden og livserfaring, og giver mange gode råd om at få bedre balance i livet. Man bliver både klogere og i godt humør"

Claus Ehlers, forfatter

Læsere skrev:

"Forleden dag lånte jeg bogen "Frø til spiring - for bedre balance i livet", og allerede nu er jeg sikker på, at den bog skal jeg have købt, så jeg har mit eget eksemplar at arbejde ud fra - PS: Forhåbentligt vil bogen også udkomme som lydbog" (Bjarne R)

"En meget, meget dejlig bog som man bliver glad og i godt humør af at læse. Har allerede sat mange gule sedler og understregninger på siderne for at vende tilbage til budskaber og gode ideer samt frø, der allerede begynder at spire undervejs i læsningen. Der er så mange gode ting at hente" (Kirsten E.)

"En smadder god bog. Lige noget for mig. Køb den. Super god. Får ens tanker i gang mm" (Elise H.)

"En smadder god bog. Alle burde læse den. Mange gode ord" (Hjørdis)

Kærlig hilsen

Monika
forfatter
skrivefilosof