



## ”Året 2020 - almindelige dage i en ualmindelig tid”

Bogen er på 124 sider, rigt illustreret  
Format: 17x22  
Paperback

En beretning i ord og billeder om at bevare viljen og evnen til det gode liv også i vanskelige tider.

En glad bog i en svær tid.

Coronavirus ankommer. Landet lukker ned. Livet går videre. Eller gør det? Forfatteren byder ind med støtteværktøjer til at komme hel igennem svære tider, som fx en pandemi med tilhørende konsekvenser.

Forfatteren begejstres af eventyr, og selv små udflugter bringer så megen glæde, at besværligheder glemmes for en stund og dermed ikke får for megen plads. For nogle kan der være andre gøremål, der kan det samme. Det gælder om at finde det der virker. Gode oplevelser flytter fokus fra det triste.

Endvidere deles der i bogen øvelser og andre tiltag til selvforkælelse.

Stående midt i orkanen har forfatteren gang på gang formået at bevare troen på, at det bliver godt igen, og altid stilet efter at udkomme i god udgave på den anden side af besværligheder samt husket at have det bedst muligt på rejsen.

### Om forfatteren

Monika L. Petersen, Qigong instruktør siden 2011, og forfatter til bogen ”Frø til spiring - for bedre balance i livet”, 2020, har benyttet sin viden fra alternative tilbud til egen helbredelse, og blandt andet filosofi fra kinesiske helsesystemer med flere tusinde års erfaring har dannet baggrunden for forfatterens tilgang til livet.

