

Tags: Lysande stjärnor på en nattsvart himmel las online bok; Lysande stjärnor på en nattsvart himmel epub books download; Lysande stjärnor på en nattsvart himmel bok pdf svenska; Lysande stjärnor på en nattsvart himmel MOBI download; Lysande stjärnor på en nattsvart himmel e-bok apple; Lysande stjärnor på en nattsvart himmel ladda ner pdf e-bok

Lysande stjärnor på en nattsvart himmel PDF E-BOK

Ulrika Borén



Författare: Ulrika Borén
ISBN-10: 9789186951115
Språk: Svenska
Filstorlek: 3569 KB

BESKRIVNING

Ulrika skriver personligt och ärligt i boken "Lysande stjärnor på en nattsvart himmel" om tiden då hon fick en hjärntumör, som var orsaken till alla de dagliga epileptiska anfall som hon plötsligt drabbas av. Hur hon hanterade sin vardag kring alla de besked och beslut som hon tvingades att fatta. Boken innehåller både oredigerade utdrag ur hennes dagbok från den här tiden, och reflektioner och fakta kring olika delar i en denna livsprocess, såsom självkänsla, självförtroende, sorg och ångest. Och hon balanserar upp detta med att också ge fina beskrivningar kring hur hon lyckades lära sig att vända på negativa tankemönster och se de positiva i både händelser och situationer. Hon beskriver med konkreta tips hur hon gjorde för att må bättre i sin situation, genom att bland annat jobba med att göra en Happy Thoughts-bok och en visionboard. Vidare berättar hon om hur andning, yoga och mindfulness påverkade och förändrade hennes inställning positivt och hur hon i mångt och mycket ändrade förhållningssätt till livet. "Lysande stjärnor på en nattsvart himmel kan säkert ge hopp och vara till stöd för personer som genomgår en svår period i livet. Vissa delar är oredigerade dagboksanteckningar och ger boken känslofylld äkthet." - Pia Holmström, BTJ-häftet "Så mycket hopp. Berättelsen är verkligen en starkt lysande stjärna!" - Sverker Wadstein, samtalsterapeut Bra Relationer

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

En härligare AW - delux! □□ Tjejmingel -... - EQ Partner Ulrika Borén ...

Buy Lysande stjärnor på en nattsvart himmel by Ulrika Borén, Lena Polhammar (ISBN: 9789186951115) from Amazon's Book Store. Everyday low prices and free delivery ...

Aftonstjärna, morgonstjärna - Venus och Jupiter lyser klart när 2016 ...

Titta på stjärnorna Ta gärna med en kikare ... Det är den stjärna som lyser allra starkast och som ofta ... med i alla fall sex synliga stjärnor, om himlen är ...

Lyser upp mig... - Novell.nu

Dess grumliga atmosfären är en bra reflektor av ... Jupiter visas som ett gräddvitt lysande ... gör den till den näst ljusstarkaste stjärnan på himlen.

Lysande stjärnor på en nattsvart himmel

LÄS MER