

Presseudgivelse - For en straksudgivelse

'Evig lys': En ny bog af Justyna Debrowska

Forfatteren deler indsigter og erfaringer, der strækker sig fra personlige oplevelser til dybdegående psykologisk viden og læseren guides gennem selvudviklingsøvelser og berigende citater for at skabe en helhedsoplevelse af forståelse, refleksion og vækst



I sit nyeste bidrag til selvudviklingsverdenen præsenterer Justyna Debrowska, certificeret psykoterapeut og erfaren stewardesse, sin selvhjælpsbog, der adresserer psykiske udfordringer og følelsesmæssige smerte. Bogen udspringer af hendes effektive programmer, designet til både unge og voksne, der konfronteres med forskellige former for psykiske gener. "Vi mennesker er ikke så forskellige, som vi ynder at fortælle os selv," siger Justyna. "Tanker skaber følelser, følelser skaber handlinger, og det er vores tanker, som vi skal forstå og ind imellem tøjle." Justyna deler enkle kneb, der kan hjælpe med at slippe fri af de lænker, der fastholder os i mønstre af overtanke og overanalyse. Justyna Debrowska bringer en unik tilgang til selvudvikling, der integrerer hendes erfaring som psykoterapeut og hendes liv som stewardesse. Hendes bog er ikke blot et værktøj til at forstå tankerne bag følelserne, men også en invitation til at bryde fri og skabe et mere bevidst og frit liv.

'Evig lys' (, ISBN: 9788771967258) er udgivet via Saxo Publish.

Bogen kan købes hos publishapp.saxo.com. Pris: kr.179,00.

Om Justyna Debrowska

I bogen deler forfatteren indsigter og erfaringer, der strækker sig fra personlige oplevelser til dybdegående psykologisk viden, og læseren guides gennem selvudviklingsøvelser og berigende citater for at skabe en helhedsoplevelse af forståelse, refleksion og vækst. Bogen udspringer af hendes effektive programmer, designet til både unge og voksne, der konfronteres med forskellige former for psykiske gener. "Vi mennesker er ikke så forskellige, som vi ynder at fortælle os selv," siger Justyna. "Tanker skaber følelser, følelser skaber handlinger, og det er vores tanker, som vi skal forstå og ind imellem tøjle." Hendes bog er ikke blot et værktøj til at forstå tankerne bag følelserne, men også en invitation til at bryde fri og skabe et mere bevidst og frit liv.

Om Saxo Publish

Saxo Publish er en *udgiverplatform* der tillader alle forfattere udgive sin bog professionelt. Saxo Publish hjælper forfatteren igennem skriveprocessen, formateringen og udgivelsen af bogen. Endvidere tilbyder Saxo Publish et hav af promoveringsaktiviteter. Saxo Publish gør en dyd ud af at involvere forfatteren i salgssuccesen: 25 - 60% of the bruttosalgsprisen går til forfatteren.

Information om Saxo Publish:

Kontakt:	Jesper
E-mail:	info@publish.saxo.com
Hjemmeside:	publishapp.saxo.com
Adresse:	-