



Pressmeddelande

BLAND TANKETROLL OCH KÄNSLOMONSTER



OM BOKEN

Alla människor känner oro och stress ibland, och det är bra. Vi behöver de känslorna också. Ångest handlar om när just de känslorna blir för stora och påverkar våra liv på dåliga sätt. Jag använder orden Tanketroll och Känslomonster för att beskriva ångestkänslorna, vad de gör med oss och vad vi kan göra med dem.

Den här boken är till dig som känner ångest, stress eller stark oro utan att kanske veta varför. Läs den själv eller tillsammans med din vuxna. Jag hoppas att den kan hjälpa dig.

OM FÖRFATTAREN

Linda Backman är skolkuratorn som började skriva när hon inte hittade de böcker som hon ville ha till sina elever. Böcker som på ett enkelt sätt förklarar det svåra i livet. Med livslång erfarenhet av psykisk ohälsa hos såväl sig själv som hos anhöriga brinner hon för att minska skammen och rädslan hos andra.

Författare: Linda Backman

Titel: Bland Tanketroll och Känslomonster

Utgivningsdatum: 29 augusti 2024

Antal sidor: 28

ISBN: 978-91-89907-47-8

Ladda ned högupplösta bokomslag
och författarporträtt på www.ekstromgaray.se