



# CAMMILLA RYSGAARD

Við hvört stúra vit ov nógv. Hugsa negativar tankar. Gloyma okkara dreymar og missa lívsgleðina. Men hvat gera vit, tá ið tíðin rennir undan okkum, og vit ikki merkja okkara dreymar ella eru trúgv ímóti okkum sjálvum. Rithøvundin Camilla Rysgaard hevur skrivað bók um sjálvsvirði og sjálvsálit, og hon gevur góð ráð um, hvussu vit kunnu hugsa positivar tankar um okkum sjálvi. Hon sigur eisini sína hugsan um, hvussu fólk kunnu uppfata lívið á Facebook, har vit pallseta okkum sjálvi sum fólk, sum hava tað framúr gott allatíðina.

Kom á Hvonn og lurta ... ella hoyr alt á Rás2!

