

# Lebe lieber selbstbewusst

## Dein Mitmachbuch für ein selbstbestimmtes Leben

Ich will so werden wie ... ich



- 
- Mach mit: Ihr Programm für einen selbstbestimmten, glücklichen Alltag
  - Sag Ja zu dir selbst: Gut für sich sorgen und mit sich in guter Gesellschaft sein
  - Fern von Mainstream und inneren Zwängen: Wie Sie Ihr inneres Leuchten nach außen tragen können
  - Neue Begegnungen: Alles über Ihren inneren Schweinehund, Ihren inneren Kritiker, Ihr inneres Kind, Ihren inneren Coach, Comedian und Ihre innere Göttin

Glauben Sie auch, Sie müssten sich erst einmal verändern, ehe das Leben beginnen kann, das Sie sich wünschen? Haben Sie auch manchmal das Gefühl, den Kontakt zu sich selbst verloren zu haben, weil der Alltag mit seinen Forderungen Sie komplett überrollt?

Dieses Mitmachbuch lädt Sie ein, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Wecken Sie Ihr inneres Ich! Erleben Sie, wie lohnenswert es sein kann, sich mit der eigenen Person auseinanderzusetzen und Ihre wahren Bedürfnisse zu entdecken. Erkennen Sie, dass es jeden Tag und ein Leben lang möglich ist, Neuland zu betreten.

---

Das Buch steckt voller Übungen, kleiner Aufgaben, Ausfüllseiten, Inspiration und Fallbeispiele. Es begleitet Sie auf Ihrem selbstbestimmten Weg zur inneren Freiheit.

Sagen Sie Ja zu sich selbst, indem Sie mit Selbstliebe und einem positiven Selbstbild gut für sich sorgen. Tragen Sie Ihr inneres Leuchten nach außen.

**Autoreninfo:**

Iris Warkus hat ihr halbes Berufsleben mit Büchern verbracht. Bis sie eines Tages ihren Lebenstraum in die Tat umsetzte, ein Psychologiestudium aufnahm und gleichzeitig mit dem Schreiben eigener Bücher begann. Darum weiß sie, wie viel Mut und Geduld es braucht, sich mitten im Leben noch einmal neu zu erfinden. Und sie weiß, dass es möglich ist.

**Zielgruppe:**

Frauen, die SICH wieder in den Fokus rücken und zur eigenen Individualität und Selbstverwirklichung finden wollen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

HC, Spiralbindung, mit Gummiband

208 Seiten, Format 20,8 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-625-18731-8

Erscheint: April 2020

10,00 EURO