



WIE DU DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN, DEINE SELBSTZWEIFEL ÜBERWINDEN UND ZU EINER RESPEKTIERTEN PERSÖNLICHKEIT VOLLER LEBENSFREUDE WERDEN KANNST

Du musst nichts akzeptieren, was nicht zu dir passt oder dir nicht gefällt. Es ist deine Aufgabe und dein Recht, dein Leben in deinem Sinne zu gestalten – denn du bist einzigartig. Du hast es verdient, ein glückliches Leben zu führen.

Mit diesem Buch kannst du mögliche Selbstzweifel überwinden. Es wird dir dabei helfen, dich neu zu definieren und dein Leben selbstbewusster zu gestalten.

Du wirst Mut und Kraft entwickeln und alte Rollen ablegen, in denen du dich vielleicht schon lange nicht mehr wohlfühlst.

Dieses Buch führt dich durch sieben Phasen zu einem stärkeren Selbstwertgefühl. Zahlreiche praktische Übungen werden dich dabei unterstützen, dich zu einer respektierten und glücklichen Persönlichkeit zu entwickeln.



INHALT

Phase 1: Der Ursprung mangelnden Selbstwertgefühls

Phase 2: Das ewige Opfer

Phase 3: Kein Retter in Sicht

Phase 4: So kann und darf es nicht bleiben!

Phase 5: Mut zu Veränderungen

Phase 6: Mehr Selbstbestimmung im Job

Phase 7: Der Mühen Lohn

Diana Schon-Rupp BEFREIE DICH UND STÄRKE DEIN SELBSTWERTGEFÜHL

190 SEITEN, SOFTCOVER, 13.5 X 21.0 X 1.6 CM

EUR 19.00, SFR 21.00

ISBN 978-3-9823032-7-7 (PRINT)

ISBN 978-3-9823032-8-4 (E-BOOK)



DIANA SCHON-RUPP ist hochschulzertifizierte Entspannungspädagogin und ausgebildete Seminarleiterin. Sie betreibt in Schönaich eine eigene Coaching-Praxis mit den Schwerpunkten Entspannungskonzepte und Selbstwertstärkung.

Im Fernsehen und in ihren zahlreichen erfolgreichen Kolumnen gibt die Autorin seit vielen Jahren gezielt Ratschläge für mehr Selbstfürsorge, Stressreduktion und innere Balance.

Verlagsauslieferung

Runge Verlagsauslieferung GmbH
Bergstraße 2 33803 Steinhagen,
msr@rungeva.de, www.rungeva.de

Barsortimente

KNV Zeitfracht GmbH
Libri GmbH
G. Umbreit GmbH & Co. KG

dielus edition, Inh.: Lu Schmich

Verkehrsnummer: 14509
Postfach 310214, 04161 Leipzig
info@dielus.com, www.dielus.com