



Kurztext

Yvonne Rubin

Selbstbewusstsein

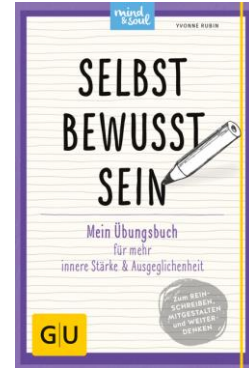
Mein Übungsbuch für mehr innere Stärke und Ausgeglichenheit

80 Seiten

Format: 15,5 x 23,5 cm, Nicht definiert

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4837-7



Die schnellste Anleitung für ein starkes Selbst: Dieses Übungsbuch enthält die wichtigsten Methoden und Strategien für mehr Selbstachtung und sicheres Auftreten. Viele Checklisten und Tests zum Ankreuzen und Ausfüllen helfen dabei, das eigene Selbstbewusstsein weiter zu entwickeln und zu festigen. Es befasst sich mit inneren Glaubenssätzen und selbstaufgelegten emotionalen Blockaden und mit den wirksamsten Techniken, um diese aufzulösen. Statt langatmiger Theorie wechseln sich Praxiseinheiten unterschiedlicher Intensität ab, die ganz nach Geschmack ausgeführt werden können - für innere Freiheit und ein unbeschwertes Leben.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.