

## Kurztext

---

Petra Kunze

### Nein sagen

**Mein Übungsbuch für mehr Selbstbewusstsein und Freiheit**

80 Seiten

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

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 15,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5233-6



Die Übungsbücher von GU bieten einen unkomplizierten Einstieg in wichtige Lebensthemen. Leser werden unmittelbar angesprochen und dazu motiviert, sich sofort auf das jeweilige Thema einzulassen und ins Tun zu kommen. Indem sie Fragen beantworten, Tests durchführen und eigene Gedanken notieren, gestalten sie nicht nur ihr persönliches Buch, sondern auch ein neues Lebensgefühl für sich selbst. Die schnellste Anleitung für ein starkes Selbst und die Quintessenz all der Dinge, über die man das bewusste Nein -Sagen lernen kann. Das Selbstausfüller-Buch enthält die wichtigsten Methoden, Übungen und Gedankengänge, die dabei helfen seine Unbeschwertheit und seine innere Freiheit weiter zu entwickeln. Es befasst sich mit inneren Glaubenssätzen und selbstauferlegten emotionalen Blockaden und mit den wirksamen Methoden und Techniken, diese aufzulösen. Ein Übungsbuch für ein Leben, und wie man es in seiner Fülle ausschöpfen kann.