

Kurztext

Lars Amend

Why not?

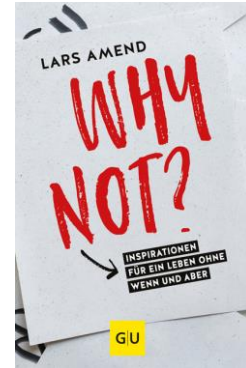
Inspirationen für ein Leben ohne Wenn und Aber

272 Seiten

Format: 13,5 x 21,0 cm, Nicht definiert

17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 25,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6170-3



Ständig orientieren wir uns an anderen – an erfolgreicheren, sportlicheren, glücklicheren oder gesünderen Menschen und vergessen dabei, dass wir es selbst in der Hand haben, zu sein wie wir gerne sein würden. Lars Amend zeigt, wie man durch die Beschäftigung mit seinen Träumen und Zielen das Leben führen kann, das man nicht mehr tauschen möchte. Als Coach hilft er, diesen Prozess in Gang zu bringen – mit Gedankenexperimenten, Fragen an sich selbst und kleine Aufgaben, um innerlich zu wachsen und die eigene innere Haltung zu verändern. Authentische Audio-Anleitungen und Videos in der kostenlosen Augmented-Reality-App unterstützen diesen Veränderungsprozess aktiv.

Die Grenzen setzen wir uns selbst, durch fehlenden Mut, Angst oder mangelndes Vertrauen in uns und unsere Fähigkeiten. Stattdessen sollten wir uns fragen: Warum eigentlich sollte es nicht gehen? Why not? Die Antwort kann sich der Leser am Ende selbst geben – danach gibt es kein Aber, kein Hätte-Wäre-Wenn oder Geht-Nicht mehr!