



Presseinformation

Melanie Pignitter

Honigperlen

Warum dein Leben süßer ist, als du denkst

Umfang: 192 Seiten, mit ca. 25 Fotos

Format: 13,3 x 18,8 cm, Hardcover

Preis: 16,99 € (D)/ 17,50 € (A)/ 23,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7202-0

Erscheinungsdatum: September 2019

 Auch als
eBook
erhältlich.



Lebensfreude pur:

Lernen, das Gute zu sehen und die „Honigperlen“ im eigenen Leben zu entdecken

Melanie Pignitter weiß wie kaum jemand sonst, wie sehr uns die Liebe zu uns selbst positiv verändert und unser Leben erleichtert. Nach über 365 Tagen chronischer Schmerzkrankheit gewann sie durch mentales Training ihre Lebensfreude zurück. Auf ihrem erfolgreichen Blog „honigperlen.at“ schreibt die Wahlwienerin über die vermeintlich schlechten Dinge des Lebens, die bei näherer Betrachtung zu „Honigperlen“ werden – ein Bild, das sich ihr bei einem Brotzeit-Malheur offenbarte und das zum Mantra ihres Lebensfreude-Blogs wurde. Melanie Pignitter macht vor, wie man auch mit den „schwierigen Tagen“ des Lebens zurechtkommt – ohne erhobenen Zeigefinger, offen und selbstherrlich, humorvoll und herzlich. Ihr Buch **Honigperlen** zeigt dem Leser mit viel Einfühlungsvermögen neue Sichtweisen auf und hilft dabei, mit den kleinen und großen Problemen des Lebens leichter zu leben: Es geht um Sackgassen, Erwartungen, Narben der Vergangenheit, Krisengeschenke und Selbstzweifel. Melanie Pignitters Geschichten inspirieren und öffnen den Blick für das Gute im Schlechten.

Melanie Pignitter ist diplomierte Mentaltrainerin und Kommunikationstrainerin. Sie gehört zu Österreichs erfolgreichsten Bloggern (ihr Blog www.honigperlen.at rangiert in Österreich unter den ersten 20) und erreicht mit ihren Lebensfreude-Posts monatlich derzeit 190.000 Menschen, Tendenz: steigend. 2015 erfasste sie eine chronische Schmerzkrankheit, die sich in chronischen Kopfschmerzen und einhergehenden Depressionen äußerte. Mit Methoden aus dem Mentaltraining schaffte es Melanie Pignitter aus eigener Kraft, sich wieder ihre Lebensqualität zurückzuerobern. Ihre Erfahrungen, Techniken und gewinnbringenden Perspektivwechsel gibt sie auf ihrem Blog, ihren Seminaren und Büchern weiter.