

Presseinformation

Marie Ehlers

Selbstliebe in 50 Checklisten

Wie du ganz einfach zu überraschenden Erkenntnissen kommst, die dein Leben verändern

Umfang: 128 Seiten

Format: 16cm x 21,5cm, Broschur

Preis: 14,99 € (DE) / 15,90 € (AT) / 21,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8766-6

Erscheinungsdatum: März 2023



Das einzige Buch, in dem Selbstliebe über ausgeklügelte Listen erlangt werden kann

Diese Checklisten sind anders! **Selbstliebe in 50 Checklisten** ist kein leeres Ausfüllbuch, sondern voller frischem, klugem Selbstliebe-Input. Marie Ehlers, Psychologin und Meisterin der Checklisten, bekannt von ihrem beliebtem Instagram-Account @mind.corner, hat ein zauberhaftes Buch zum Lesen, Ankreuzen, Selbstauffüllen verfasst. Rund um die Themen Selbstliebe, Selbstfürsorge, Selbstfreundschaft schenkt sie den Leserinnen Liste für Liste pure Inspiration und stupst sie sachte an, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören, sich selbst eine viel bessere Freundin zu werden und endlich zu erkennen, dass sie wirklich wertvoll ist. Leichter und nachhaltiger lässt sich eine schönere Beziehung zu sich selbst nicht aufbauen: Check und GO!

Marie Ehlers Weg zur Selbstliebe war kein einfacher. Mit Mitte zwanzig ist sie nach Hawaii ausgewandert, hat dort Psychologie studiert und den Aloha-Lifestyle kennen- und lieben gelernt. Mittlerweile lebt sie mit ihrer Tochter in Hamburg. Mit Anfang dreißig ereilte sie ein schwerer Schicksalsschlag. Diagnose: Brustkrebs. Die Konfrontation mit dem Tod und all die Menschen, die Marie während ihrer Chemotherapie kennenlernen durfte, haben dazu beigetragen, dass ihr psychologischer Background zu ihrer Passion wurde. Nun ist es ihre Mission, all ihr Wissen über die mentale Gesundheit auf ihrem Instagram-Account @mind.corner zu teilen, wo sie monatlich bis zu 1,5 Millionen Menschen dabei begleiten darf, an ihrem Mindset zu arbeiten. In Hamburg betreibt sie einen eigenen Selbstliebe-Laden.
<https://www.instagram.com/mind.corner>