

Kurztext

Sigrid Engelbrecht

Lass los, was deinem Glück im Weg steht

128 Seiten

Format: 15,0 x 18,0 cm, wire-o Bindung

12,99 € (D) / 13,40 € (A) / 16,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-1370-2



Weniger, Stress, weniger Sorgen - wer wünscht sich das nicht? Ein probates Gegenmittel heißt: Lass los, was deinem Glück im Weg steht. Der kleine Coach ist ein wunderbarer Begleiter, der erkennen hilft, wann man an Dingen, Menschen, Verhaltensweisen festhält, die einem gar nicht (mehr) gut tun. In einem ausführlichen Selbsttest kommt man sich zunächst selbst die Schliche. Schritt für Schritt begleitet dann der Coach in Buchform durch die 4 Phasen des Loslassens: Bilanz ziehen, eine neue Vision entwickeln, aktiv loslassen und dann neue Wege einschlagen. Dabei stellt er viele nützliche Werkzeuge zur Verfügung: etwa Checklisten, Visualisierungen oder leichte Körperübungen. Alles in allem ist der kleine Coach ein praxisnaher Begleiter, der wirklich weiterhilft.