

SELBSTBEWUSST gleich KERNGESUND

Carmen Maria Poller

Lust auf Leben

Endlich eins mit mir

ca. 192 Seiten

14 x 22 cm, Klappenbroschur

978-3-8319-0810-3

€ 16,95 [D]/€ 17,50 [A]

Auslieferung September 2021

Carmen Maria Poller ist Expertin für Selbstbewusstsein und Resilienz. Als Coach und Trainerin begleitet sie Menschen dabei, ein bewusstes Leben zu führen und die richtigen Entscheidungen für das eigene Wohlbefinden zu treffen. Nach einem Weiterbildungsstudium in Coaching und Mediation sowie einer Ausbildung im Neurolinguistischen Programmieren (NLP) hat sie bei einer international anerkannten Expertin das „Face-Reading“ studiert. Als Buchautorin veröffentlichte sie bereits mehrere psychologische Ratgeber, bei Ellert & Richter „Gesundes Selbstbewusstsein: Stresskiller Nr. 1“.



Wie kann es uns gelingen, das richtige Maß zu finden, die goldene Mitte, den starken Kern in uns? Wie können wir Selbstverantwortung und Gelassenheit, Vertrauen und Kontrolle in uns selbst gewinnbringend vereinen? Wie schaffen wir es, ins Tun zu kommen, Grenzen zu setzen, Träume zu verwirklichen und gleichzeitig im Fluss des Lebens zu bleiben sowie Geschehnisse ohne Widerstand anzunehmen, die wir ohnehin nicht ändern können?

Wie gelingt es uns bestmöglich, in schweren Zeiten bei uns selbst zu bleiben und jeder Krise selbstbewusst und mit einem starken Immunsystem zu trotzen?

Das vorliegende Buch gibt Ihnen nicht nur Antworten auf diese Fragen. Sie erfahren, wie Sie Ihre weiblichen und männlichen Kräfte in Einklang bringen und emotionale Wunden der Vergangenheit schließen.

ISBN 978383190810-3



9 783831 908103