Produktinformation

Happy Workbook: Bring Leichtigkeit in dein Leben

Art-Nr.: 0299

27,99EUR

inkl. 7% USt. zzgl. Versand

Lieferzeit 3-5 Tage

0299_F1_w.jpg 0299_F2_w.jpg 0299_F3_w.jpg

von Jutta Humpert

Kennst du das? Du fühlst dich überfordert? Du setzt dich selbst unter Druck und weißt nicht, wie du allem gerecht werden sollst? Du fühlst dich gestresst und würdest so gerne mal wieder entspannter und fröhlicher sein? Du bist nicht allein! In meiner langjährigen Arbeit als Mental- Coach habe ich bemerkt, wie oft Jugendliche und junge Erwachsene mit einem Gefühl der Überforderung und der Orientierungslosigkeit kämpfen, weil ihnen in unserer Gesellschaft sehr viel abverlangt wird.

Produktinformation

Durch meine Coachings weiß ich, dass schon kleine Übungen, um sich selbst und der Umwelt gelassen und positiv zu begegnen, hier eine große Stütze sind und dabei helfen, wieder mit Leichtigkeit und Freude der Zukunft entgegenblicken zu können. Deshalb habe ich dieses HAPPY Workbook entwickelt. Es begleitet dich einen Moment lang jeden Tag mit konkreten Aufgaben, die dir helfen, deinen Alltag positiver und leichter zu meistern. Klingt das gut? Na dann, los geht`s! - Bring Leichtigkeit in dein Leben! Auch für Schulen und Familien sind die Achtsamkeitsaufgaben eine tolle Reflexion und Bereicherung.

Lesealter: ab 8 Jahren, für Jugendliche und junge Erwachsene
92 Seiten