Erschienen am 23.10.2015
192 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-420-8

Sabine Claus

Mein allerbestes Jahr

Ziele erreichen - dem Leben Richtung geben

Zu tun, was wir lieben, beflügelt uns und macht unser Leben bunter und erfüllter. Doch was, wenn wir gar nicht so genau wissen, was wir wollen? Oder wir wissen zwar, was wir wollen, doch es scheitert immer wieder an der Umsetzung.
Wir verlieren unsere Wünsche aus den Augen, lassen uns schon von kleinen Hindernissen entmutigen oder verlieren die Geduld …
Mein allerbestes Jahr ist eine individuelle Anleitung, ein persönlicher Coach auf dem Weg zu einem authentischen, zielfokussierten Leben. Unterteilt in die drei zentralen Bereiche Gesundheit, Beziehung und Karriere helfen anregende Inspirationen dabei,

• Klarheit darüber zu erlangen, was Sie sich für Ihr Leben wirklich wünschen,
• wie Sie Ihre Potenziale nutzen und
• Ihre Ziele aus eigener Kraft erreichen können.

Ein praxisorientierter Wochenplan, kreative Übungen und lebensnahe Gedankenanstöße machen dieses Buch zu Ihrem idealen »Wunschbegleiter«: Schritt für Schritt durch Ihr vielleicht allerbestes Jahr.

Autorenprofil

Sabine Claus

Sabine Claus, Betriebswirtschaftlerin und Master of Advanced Studies in Coaching & Organisationsberatung. Sie hilft Unternehmen in Veränderungsprozessen und begleitet Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung sowie in den Bereichen Selbst- und Mitarbeiterführung, Team und Konflikt, Karriere und Auftrittskompetenz.

Pressestimmen

"Ein sehr motivierendes, optimistisches, tiefgründiges, fundiertes, fantastisches “Arbeitsbuch”, um sich und seinen Zielen achtsam näher zu kommen! Hervorragend geschrieben und wundervoll auch zum Verschenken."- Tina Müller, www.buchnotizen.de

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de