



Erschienen am 14.09.2023
128 Seiten, kartoniert
Format: 21.0 x 29.7
ISBN: 978-3-7495-0475-6

Tanja Peters

Mutmuskeltraining

Jeden Tag ein bisschen mutiger – Das Arbeitsbuch

Nach ihrem Ratgeber zum Mutmuskeltraining legt Tanja Peters hier nun das Praxisbuch vor: das umfassende Programm für ein mutigeres Ich. Mut ist ein Muskel, der sich trainieren lässt. Und das sollten wir auch tun, denn nur so lässt sich der Gestaltungsspielraum, den uns unser Leben bietet, nutzen. Dass wir uns oft fremdbestimmt fühlen und nur noch die Wünsche unserer Mitmenschen erfüllen, liegt meist daran, dass es uns an Mut mangelt, andere in die Schranken zu weisen oder Nein zu sagen. Wir haben Angst anzuecken. Tanja Peters hilft uns mit ihrem Mutmuskeltraining dabei, für unsere Bedürfnisse einzustehen und sie so wieder in den Fokus zu rücken. Durch das Training führt auch hier wieder das kleine Fräulein Mut, das große Ähnlichkeit mit der Autorin hat ...

- mit zahlreichen Übungen und Trainingsimpulsen
- hübsch illustriert
- zweifarbig

Autorenprofil

Tanja Peters

Tanja Peters spricht, schreibt, berät, trainiert und hat dabei nur eines im Sinn: Menschen zu stärken und zu mehr Selbstbestimmung und Freiheit zu ermutigen. Dafür hat sie das Mutmuskeltraining® entwickelt. In ihrem neuen Buch widmet sie sich dem KörperMUT.

Pressestimmen

"Dieses Arbeitsbuch bietet Hilfe, um mehr Mut zu entwickeln. Es stellt in übersichtlichen Kapiteln umfangreiche Übungen zur Verfügung, um sich besser kennenzulernen und die eigene Komfortzone zu verlassen. Für ein glückliches und selbstbestimmtes Leben in allen Lebensbereichen."- Mag. Regina Schlager, www.socialnet.de