

Plaza – Ein Imprint der HEEL Verlag GmbH, Königswinter –  
Pressemitteilung

# In 30 Tagen zum neuen Ich

## Lebe deine Wünsche!

(Anna Austruy)

Das Bestmögliche aus sich herausholen, seine Ziele klar formulieren und die inneren, vielleicht auch unbewussten Ängste überwinden: das eigene Leben in die Hand nehmen! Du kannst das auch.

Zusammen mit Anna Austruy als Coach gehst du Tag für Tag, Woche für Woche bewusst durch dein Leben, und entdeckst Seiten und Eigenschaften an dir, die du nicht als besonders erachtet hast. Jeden Tag wird ein neuer Bereich angesprochen, den es zu verinnerlichen gilt. Am Ende jeder Woche kann mithilfe einer Bilanz der persönliche Fortschritt festgehalten werden. Von der Atmung bis hin zu einer positiven Einstellung, jeder noch so kleine Schritt kann große Veränderung bewirken. Sie steuern dazu bei, dass du dich gut in deiner Haut fühlst.



Tag 4

Ich schalte den Automatikmodus ab

Tag 10

Ich übernehme eine positive Einstellung

Tag 24

Ich habe Vertrauen in meine Intuition

### Bibliografie:

In 30 Tagen zum neuen Ich – Lebe deine Wünsche!

176 Seiten, Softcover, 168 x 220 mm, ISBN 978-3-95843-947-4, €(D): 12,99