

Buchinfo

Mobiles Coaching: 17 Schritte zu Dir selbst



Buch:

25 €

eBook:

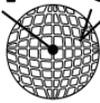
20 €

Ein Tagebuch

von Karine Staskiewicz

www.we-progress.at

mail@we-progress.at

**w e Verlag
pr  gress**

Zum Buch:

In Deinen Händen hältst Du ein authentisches Selbstcoaching-Tagebuch, in das ich viel Liebe und Herzblut gesteckt habe. Es besteht aus kreativen Aufgaben, die ich beruhend auf meiner langjährigen Erfahrung als praktische Psychologin und Psychotherapeutin dafür erstellt habe, Dir effiziente Schritte zu Dir selbst zu zeigen und einen inspirierenden Input zu schenken. Der Weg zu Dir selbst ist oft lang und schwierig. Dieses Buch wird Dir dabei helfen, Deine Erwartungen, das Bewusste und Unbewusste durch spontane Bilder und Deine eigene Kreativität näher kennenzulernen. Es wird Dich dabei unterstützen, neue Schritte zu Dir selbst zu machen, Prioritäten zu setzen und dadurch neue Wege zu Deinen Zielen zu finden. Durch Deine Kreativität kannst Du über die aufgeführten Aufgaben neue Lösungen zu alten Problemen finden.

Über mich: Ich wurde in der Ukraine geboren, wo ich meine Studienabschlüsse machte und jahrelang als praktische Psychologin und Psychotherapeutin in eigener Praxis tätig war.

Karine Staskiewicz



w e Verlag
pr gress

Inhaltsverzeichnis:

Preis: 25 € + Porto
eBook = 20 €

287 Seiten
gebunden

Vorwort

Benutzer*innenhinweis

Schritt 1: Mein Universum

Schritt 2: Mein Planet

Schritt 3: Ressource-Pflanzen

Schritt 4: Lerne Dich selbst kennen

Schritt 5: Maskenbilden

Schritt 6: Spieglein, Spieglein

Schritt 7: Dein Zaubercocktail

Schritt 8: Ressourcenpuzzle

Schritt 9: Grate und Grenzen

Schritt 10: Finde dich selbst

Schritt 11: Deine fünf Säulen

Schritt 12: Wo hat sich mein Stress eingenistet?

Schritt 13: Dankbarkeit

Schritt 14: Ich packe meinen Koffer

Schritt 15: Umgang mit Aufgaben

Schritt 16: Blockade – einen Schritt vor der Einsicht

Schritt 17: Beherrschung der eigenen Emotionen

Mobiles Coaching für jeden Tag

Anti-Burnout System

Algorithmus und System der Ideen- und Persönlichkeitsentwicklung

Anhänge....

we-progress (von Mark Staskiewicz)

Liebenauer Hauptstr. 166g/ 8

8041 Graz

www.we-progress.at/verlag

mail@we-progress.at