

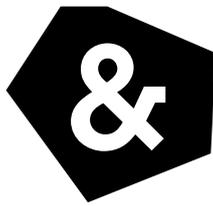
*Conscious
You*

DEIN
ANTI-STRESS-
TAGEBUCH

Ciao Leistungsdruck, Mental Load und Perfektionismus –
60 Tage Selbstfürsorge für körperliche und mentale Gesundheit

&Töchter

&Töchter



CONSCIOUS YOU. DEIN ANTI-STRESS-TAGEBUCH

CIAO LEISTUNGSDRUCK, MENTAL LOAD UND PERFEKTIONISMUS – 60 TAGE SELBSTFÜRSORGE FÜR KÖRPERLICHE UND MENTALE GESUNDHEIT

Susanne Scholz

&Töchter Verlag

Hardcover

ISBN: 978-3-948819-09-5

Ca. 304 Seiten

Erscheinungstermin: 27.10.2023

26,00 EUR (DE), gebundener Ladenpreis

26,80 EUR (AT), gebundener Ladenpreis

Warengruppe:

WG 481 – Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung

Inhalt

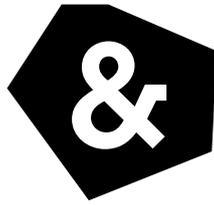
Erinnerst du dich daran, wann es dir zuletzt so richtig GUT ging?

Wir stehen ständig unter Strom. Unser eigener Anspruch, gesellschaftliche Anforderungen, eine fordernde Karriere und familiäre Verpflichtungen führen im Alltag zu einem hohen Stresslevel. Wir verlieren uns selbst oft aus den Augen. Die Folgen auf körperlicher und psychischer Ebene können ebenso vielfältig wie schwerwiegend sein.

Das Conscious You Journal hilft dir dabei, deine individuellen Stressfaktoren zu erkennen und dir bewusst Zeit für dich zu nehmen, um mehr Leichtigkeit und Achtsamkeit in dein Leben zu bringen.

Dein Anti-Stress-Tagebuch für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden!

- 60 Tagesseiten zum Eintragen
- Weekly Habit Tracker und Weekly Mind und Body Tracker
- Wochenimpulse und Entspannungsübungen
- Self-Care-Check und Selbstreflexionen
- Wertvolles Hintergrundwissen
- Zusatzmaterial zum Download



Kontakt

&Töchter

Georgenstraße 78
80799 München

Pressekontakt

presse@und-toechter.de

Für Handel und Veranstaltungsanfragen

Elena Straßl
Elena.strassl@und-toechter.de
089 2500 608 8