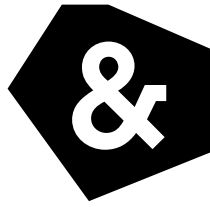


*Conscious
You*

DEIN ANTI-STRESS- TAGEBUCH

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

&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

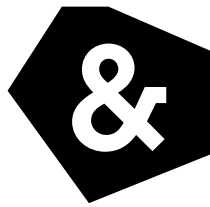
Erinnerst du dich daran, wann es dir zuletzt so richtig GUT ging?

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



Seiten aus dem Innenteil

Baby und Wochen Tracker

WEEKLY HABIT TRACKER

Inwieweit du tagtäglich Sport machen kannst, ist ein Teil des Weekly Habit Trackers. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst.

HABIT	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Schlafhygiene	X	X	X	X	X	X	X
Bewegung	X	X	X	X	X	X	X
Entspannung	X	X	X	X	X	X	X
Ernährung	X	X	X	X	X	X	X
Schlechte Gewohnheiten	X	X	X	X	X	X	X
Gesunde Ernährung	X	X	X	X	X	X	X
Wasser trinken	X	X	X	X	X	X	X
Wichtiges tun	X	X	X	X	X	X	X

FAZIT DIESER WOCHE

Siehe dir die Checkliste an und markiere, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst.

Baby und 60-Tage-Tracker

60-TAGE-TRACKER

Ob du deinen Baby Tracker einrichten willst, wenn du ein Baby hast, ist ein Teil des 60-Tage-Trackers. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst.

60-TAGE-TRACKER	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Schlafhygiene	X	X	X	X	X	X	X
Bewegung	X	X	X	X	X	X	X
Entspannung	X	X	X	X	X	X	X
Ernährung	X	X	X	X	X	X	X
Schlechte Gewohnheiten	X	X	X	X	X	X	X
Gesunde Ernährung	X	X	X	X	X	X	X
Wasser trinken	X	X	X	X	X	X	X
Wichtiges tun	X	X	X	X	X	X	X

FAZIT DIESER WOCHE

Siehe dir die Checkliste an und markiere, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst.

Nervensystem

UNSER VEGETATIVES NERVENSYSTEM

Psychosomatische Störungen sind eng mit dem vegetativen Nervensystem verknüpft. Das vegetative Nervensystem ist für die Steuerung von Stress, Stimmung, Blutdruck, Verdauung und Fortbewegung verantwortlich. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst.

Wir haben bereits erfahren, dass Stress ein Teil des vegetativen Nervensystems ist. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst.

Definieren

DEFINITIONEN

Was ist das vegetative Nervensystem? Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst.

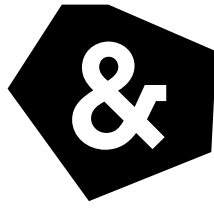
Was ist das vegetative Nervensystem? Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst. Markiere in der Box, inwieweit du Sport machen kannst.



© Isabel Wallace

Die Autorin

Susanne Scholz, studierte Medienwissenschaften und Sportkommunikation und arbeitete einige Jahre in der Medienbranche. Nach einer Auszeit aufgrund von chronischen Spannungskopfschmerzen und Erschöpfung ließ sie sich zur systemischen Coachin ausbilden, machte sich selbstständig und arbeitet heute als Mindfulness Coachin und Podcasterin. In ihrer Arbeit als Coachin begleitet sie vor allem Frauen auf ihrer persönlichen Reise zu mehr Klarheit und Wohlbefinden. Achtsamkeit ist dabei ein wichtiges Element ihrer Arbeit. Susanne ist zudem als Schlafcoachin für Babys und Kleinkinder tätig und unterstützt Familien auf ihrem Weg zu entspannteren Nächten. Mit ihrem Podcast Schmerzbefreit gibt Susanne den Themen mentale Gesundheit und Stress eine Stimme.



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