

ERSTE SCHRITTE

Mit diesen Eintragbüchern kannst du deine Bedürfnisse, Gewohnheiten und Ziele in den Blick nehmen



* Die US-Autorin Glennon Doyle ermutigt dazu, sich von den Erwartungen anderer frei zu machen und auf die eigene Stimme zu vertrauen. *Ungezähmt. Das Journal*, rowohlt.de



* Ob Digital Detox, Sparen oder Neinsagen: Das Journal zeigt 24 Methoden für Veränderung in kleinen Schritten. *Change Journal*, leuchtturml917.de



* Mehr als ein Terminkalender: Finde Klarheit und Entschleunigung durch Reflexionsfragen und Achtsamkeitstipps. *Ein guter Plan*, einguterplan.de

LEICHTER LEBEN



Es gibt Sätze, die sind Gold wert. Coach Karin Kuschik hat 50 solcher Formulierungen in ihrem Buch zusammengetragen und erläutert, weshalb sie im Job, in Beziehungen oder Freundschaften große Wirkung haben

können. Ihre griffigen Aussagen lassen sich direkt im Alltag erproben und bringen uns dem Ziel innerer Souveränität und Klarheit näher. Die Autorin sagt: „Wenn du auch nur fünf der fünfzig Tipps in deinen aktiven Wortschatz übernimmst, veränderst du mit hoher Wahrscheinlichkeit dein Leben.“ Unsere fünf Lieblingsätze für mehr Leichtigkeit haben wir für dich aufgeschrieben.

Karin Kuschik: *50 Sätze, die das Leben leichter machen* (Rowohlt)



-
1. Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich.
 2. Ich fühle mich hier gar nicht zuständig.
 3. Das verzeihe ich mir am besten gleich mal selbst.
 4. Sorgen sind sinnlos.
 5. Ich habe mich umentschieden.