



Eva Wlodarek

Nimm dir die Freiheit, du selbst zu sein

dtv Ratgeber
Originalausgabe
224 Seiten

ISBN 978-3-423-26291-0
EUR 16,90 € [D] EUR 17,40 € [A]
ET 2. Auflage 2021



© Katrin Saalfrank

Eva Wlodarek

Nimm dir die Freiheit, du selbst zu sein

So entfalten Frauen ihr wahres Potenzial
Mit Test und 100 Fragen zum Ich

Die große Inspiration zur Selbstentfaltung

Ihr wahres Selbst zu entdecken und es in allen Bereichen, die ihnen wichtig sind, auszuleben, ist vielen Frauen ein Anliegen. Für Lebensglück und Erfolg ist entscheidend, dass sie ihre Talente entfalten, ihre individuelle Schönheit erkennen, wissen, was sie wirklich wollen. Und das dann auch mutig umsetzen. Gerade Frauen neigen aber nach wie vor dazu, sich anzupassen und zurückzunehmen.

Was genau hält Frauen zurück? Wie können sie ihre Angst vor Scheitern und Liebesverlust überwinden? Die erfahrene Psychologin und Coachin Eva Wlodarek legt überzeugend und lebendig dar, wie Frauen ihre inneren Bremsen lösen und Wünsche, Neigungen, Stärken selbstbewusst leben können.

Eva Wlodarek

Dr. Eva Wlodarek, Psychologin, Referentin und Autorin, war 20 Jahre beratende Psychologin von ›Brigitte‹ und hat Millionen Leserinnen erreicht. Auf ihrem YouTube-Kanal gibt sie praktische Lebenshilfe.

Weitere Bücher von Eva Wlodarek

- Die Kraft der Wertschätzung , dtv Ratgeber, Taschenbuch, ISBN 978-3-423-34981-9
- Die Kraft der Wertschätzung , dtv Ratgeber, E-Book, ISBN 978-3-423-43555-0

Pressekontakt

Diana Hasenpflug
E-Mail: hasenpflug.diana@dtv.de

Tel.: 089/3 81 67-117
Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



- Nimm dir die Freiheit, du selbst zu sein, dtv Ratgeber, E-Book, ISBN 978-3-423-43849-0

Pressestimmen

»Die erfahrene Psychologin Eva Wlodarek legt überzeugend und lebendig dar, wie Frauen ihre inneren Bremsen lösen und Wünsche, Neigungen, Stärken selbstbewusst leben können.«

01.09.2021, PTA

»In ihrem motivierenden Ratgeber zeigt sie, wie wir hinderliche Überzeugungen loswerden, unserem inneren Selbst auf die Spur kommen (...).«

Juli/August 2021, PSYCHOLOGIE bringt dich weiter

»Psychologin und Coachin Eva Wlodarek legt überzeugend und lebendig dar, wie Frauen ihre inneren Bremsen lösen und Wünsche, Neigungen, Stärken selbstbewusst leben können.«

Juli-August 2021, ma vie

»Eva Wlodarek ist versierte Coachin und eine feinfühlig Psychologin, die Frauen dabei unterstützen möchte, ihre Hemmungen abzulegen und durchzustarten, denn nur dann können Frauen Ihre Stärken auch bewusst leben.«

30.04.2021, buecherplaza.de

Pressekontakt

Diana Hasenpflug

E-Mail: hasenpflug.diana@dtv.de

Tel.: 089/3 81 67-117

Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München