



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

**Nimm dir die Freiheit, du selbst zu sein**

Originalausgabe  
224 Seiten

ISBN: 978-3-423-26291-0  
EUR 16,90 [DE] – EUR 17,40 [AT]  
ET 18. März 2021 , 2. Auflage  
Sprache: Deutsch

Autor\*in

**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.-



© Katrin Saalfrank

## Weitere Bücher von Eva Wlodarek

- Nimm dir die Freiheit, du selbst zu sein, E-Book 43849, ISBN: 978-3-423-43849-0
- Nimm dir die Freiheit, du selbst zu sein, Paperback 26291, ISBN: 978-3-423-26291-0
- Die Kraft der Wertschätzung, , ISBN: 978-3-423-26219-4
- Die Kraft der Wertschätzung, E-Book 43555, ISBN: 978-3-423-43555-0
- Die Kraft der Wertschätzung, Taschenbuch 34981, ISBN: 978-3-423-34981-9

## Pressestimmen

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

, ma vie

---

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

, PSYCHOLOGIE bringt dich weiter

---

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

1. September 2021 , PTA

---

» 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. April 2021 , buecherplaza.de

---