dtv




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

Originalausgabe
224 Seiten

ISBN: 978-3-423-26291-0
EUR 18,00 [DE]
EUR 18,50 [AT]
ET 18. März 2021

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© Katrin Saalfrank

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.

## Pressestimmen

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

*buecherplaza.de*, 30. April 2021

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

*PTA*, 1. September 2021

*»Ein hervorragendes Coachingbuch von der inspirierenden Eva Wlodarek. So können Sie Ihr Selbst entfalten und ein Leben in Fülle leben!«*

*buecherplaza.de*, 28. Februar 2025

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

*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.«*

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

## Autor*in Eva Wlodarek bei dtv

- 50 Tools , Paperback, ISBN: 978-3-423-26436-5
- Die Kraft der Wertschätzung, Hörbuch Digital, ISBN: 978-3-423-39030-9
- Souverän ich selbst So gewinnen Frauen Sicherheit und Stärke, Paperback, ISBN: 978-3-423-26345-0
- Nimm dir die Freiheit, du selbst zu sein, Paperback, ISBN: 978-3-423-26291-0
- Die Kraft der Wertschätzung, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34981-9