

Eva Wlodarek

Souverän ich selbst So gewinnen Frauen Sicherheit und Stärke

Souveränität ist weiblich. Und für jede Frau erreichbar!

Souveränität bedeutet, sicher, gelassen, selbstbewusst und freundlich, aber bestimmt zu sein. Wie es allen Frauen gelingt, diese Eigenschaften zu entfalten, zeigt die erfahrene Psychologin Eva Wlodarek. Auf der Basis ihrer langjährigen Praxis vermittelt sie wirkungsvolle Strategien. Die wesentlichen Säulen dieses Gesamtpakets für ein selbstbestimmtes Leben sind: freies Denken, bewusstes Fühlen, mutiges Handeln, kraftvolles Sprechen, sicheres Auftreten und klares Durchsetzen.

Handfeste Tipps, genaue Anleitungen, Checklisten und Tests helfen, eingefahrene Denkmuster zu hinterfragen und neue Verhaltensweisen zu entwickeln. Wissenschaftlich fundiert und mit vielen, auch persönlichen Beispielen, die zur Veränderung inspirieren.



Eva Wlodarek
**Souverän ich selbst So
gewinnen Frauen Sicherheit
und Stärke**

Originalausgabe Ebook
224 Seiten

ISBN: 978-3-423-44670-9
EUR 14,99 [DE]
ET 16. Februar 2023 , 1. Auflage
Sprache: Deutsch



© 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.

Weitere Bücher von Eva Wlodarek

- Souverän ich selbst So gewinnen Frauen Sicherheit und Stärke, Paperback 26345, ISBN: 978-3-423-26345-0
- 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, E-Book 43555, ISBN: 978-3-423-43555-0
- Die Kraft der Wertschätzung, Taschenbuch 34981, ISBN: 978-3-423-34981-9
- Souverän ich selbst So gewinnen Frauen Sicherheit und Stärke, E-Book 44670, ISBN: 978-3-423-44670-9

Pressestimmen

» Der leicht zu lesende Ratgeber regt mithilfe von vielen anschaulichen Beispielen, Checklisten und Tests dazu an, eigene Denkfallen zu überprüfen und ins konkrete Handeln zu kommen. «

1. August 2023 , Ariane Wetzel , Psychologie heute
