

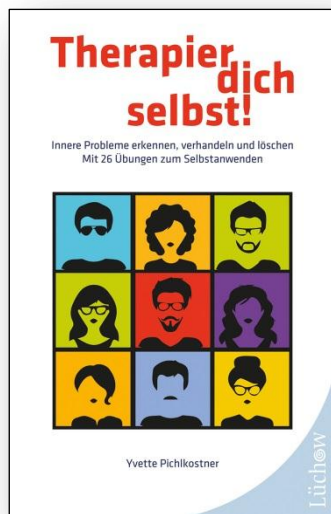
YVETTE PICHLKOSTNER

## Therapier dich selbst!

Innere Probleme erkennen, verhandeln und löschen

Mit 26 Übungen zum Selbstanwenden

- ❖ *Verständnis und Mitgefühl für sich selbst entwickeln*
- ❖ *Blockaden auflösen und endlich selbstbestimmt und frei leben*



Yvette Pichlkostner  
**Therapier dich selbst!**  
 136 Seiten | 14,95€  
 Erscheinungstermin: März 2017  
 ISBN: 978-3-95883-161-2

### *EIN BLICK HINTER DIE EIGENE FASSADE*

Welche Maske wir nach außen hin auch tragen mögen, dahinter sitzt immer ein Mensch mit seinen individuellen Problemen, die er aus unterschiedlichen Gründen nicht nach außen tragen kann oder will. Mit diesem praktischen Übungsbuch bekommen die Faktoren seelischer Belastung oder psychischen Stresses endlich einen Namen. Sie werden handhabbar - ohne dass der Einzelne dazu einem anderen als sich selbst etwas preisgeben müsste. Im Dialog mit seinem Inneren darf er die tieferliegenden Ursachen seiner Blockaden erkennen und sie aus dieser Erkenntnis heraus auflösen. Im Leben wird vieles leichter, sobald wir aufhören, vor uns selbst davonzulaufen und uns endlich den Themen stellen, die uns davon abhalten, das eigene Potential zu leben. Schritt für Schritt regt dieses Buch dazu an, die alten Muster aufzulösen und mehr Selbstvertrauen zu gewinnen.

### ÜBER DIE AUTORIN



#### YVETTE PICHLKOSTNER

leitet das Institut für Energetisches Coaching in Köln. Als Speakerin kennt man sie durch ihre Vorträge zu den Themen Hypnose und Erfolgcoaching. Ihr Wissen rund um das Unterbewusstsein weiß sie praxisnah und unterhaltsam zu vermitteln. Privatpersonen und Unternehmen buchen sie in Deutschland, Österreich und in der Schweiz.