

ALISON RACHEL

Rezepte für mehr Selbstliebe**Wie Du Dich in einer patriarchalen Welt wohlfühlst**

- ❖ Autorin mit über 600.000 Followern bei Instagram
- ❖ **Am Puls der Zeit: Empowerment, Feminismus und Konzepte von diverser Identität**
- ❖ **Unverkennbare, authentische und inspirierende Illustrationen**

 <p>Alison Rachel Rezepte für mehr Selbstliebe 100 Seiten, 18€ Erscheinungstermin: September 2020 ISBN: 978-3-95883-464-4</p>	<p style="text-align: center;">ERMÄCHTIGEND UND WARMHERZIG</p> <p><i>Rezepte für mehr Selbstliebe</i> entstand aus der Intention, manipulative und schädliche Medien, denen wir täglich ausgesetzt sind, zu enttarnen und ein Licht auf Wahrheiten zu werfen, die wir alle irgendwo irgendwie kennen und fühlen - aber vielleicht vergessen haben. Täglich werden uns von den Medien Lügen erzählt, die dazu führen, dass wir glauben, nicht genug zu sein. Dabei sind unser Körper, unsere Gefühle und Gedanken, das was uns ausmacht, einzigartig und liebenswert. Die Autorin hinterfragt diese Lügen und formuliert Affirmationen und Ideen, die dabei helfen, gütig mit uns selbst und mit anderen umzugehen. Manche dieser Affirmationen sind so einfach und doch so schwer zu verinnerlichen. Alison Rachel geht aber noch weiter und scheut auch nicht vor anderen wichtigen, sozialen Thematiken zurück: Vergewaltigungskultur, häusliche Gewalt, Gleichberechtigung und Körperscham, bis hin zu Islamophobie, Behindertenfeindlichkeit und LGBTQ-Phobie finden Raum in ihrem Werk. Dieses Buch ist unverzichtbar für jede weiblich-identifizierte Seele, die bei den Kämpfen des täglichen Lebens einen Schutzschild braucht. Es ist ein Buch, das dazu auffordert, zusammenzuhalten, nicht in Konkurrenz zu stehen und sich und andere respektvoll zu behandeln. Alison Rachels Botschaften sind <i>on point</i>, inklusiv und ermächtigend und werden durch ihre einzigartigen und unverwechselbaren Illustrationen liebevoll forciert.</p> <p>Dieses Buch hat die Kraft, Missstände aufzuzeigen, Wertschätzung zu kultivieren und den eigenen Weg in einer patriarchalen Welt zu finden.</p>
---	---

ÜBER DIE AUTORIN

ALISON RACHEL verließ eine erfolgreiche Karriere in der Werbung mit einem Ziel vor Augen: andere Frauen zu befragen, wie sie in der Welt überleben. Ihre Aufgabe sieht sie darin, junge Frauen über ihre Rechte, feministische Themen und Intersektionalität aufzuklären und eine Ressource zu schaffen, die sie nie finden konnte: einen Leitfaden für die Selbstpflege, der über oberflächlichen Konsum hinausgeht und Frauen aller Körpertypen, Ethnien und Glaubensrichtungen anspricht. Ihr Instagram Kanal hat 600.000 Follower.

 @recipesforselflove