

## Newsletter Vorlage: „Starkes ICH“ - Glücksdetektiv

Heute möchte ich dich auf ein ganz besonderes Angebot meiner Kollegin Dr. Katharina Tempel hinweisen. Katharina – besser bekannt als der Glücksdetektiv - hat sich auf die Fahnen geschrieben, so vielen Menschen wie möglich zu einem glücklichen und erfüllten Leben zu verhelfen. Als Psychologin und Coach mit einem der größten Glücksblogs Deutschlands bekommt sie täglich so viele Hilferufe, dass sie einen guten Überblick darüber hat, was uns wirklich davon abhält glücklicher zu werden. Und siehe da: Eines der größten Probleme ist ein geringes Selbstwertgefühl.

Selbst dann, wenn es scheinbar um ganz andere Themen ging, ließ sich der Kern des Problems laut Katharina häufig auf nagende Selbstzweifel, fehlendes Selbstvertrauen oder einen ausgeprägten Selbsthass zurückführen.

Um ihren Lesern zu helfen hat sie ein eBook darüber geschrieben, wie sich ein geringes Selbstwertgefühl entwickelt, über die Jahre aufrechterhält und auf alle Bereiche des Lebens auswirkt. Doch vom Lesen allein hat noch keiner seinen Selbsthass überwunden. Das weiß auch Katharina und deswegen hat sie nicht nur ein eBook, sondern ein Komplettsset zur Steigerung des Selbstwertgefühls entworfen, das mich wirklich vom Hocker gehauen hat.

Darin enthalten ist nicht nur ihr eBook: „Starkes ICH: Mein Weg zu mehr Selbstwertgefühl“, indem sie ausführlich und psychologisch fundiert darauf eingeht, wie du dein Selbstwertgefühl steigern, selbstbewusster werden, mehr Selbstvertrauen gewinnen sowie selbstfürsorglicher mit dir umgehen kannst. In dem Begleitheft: „Selbstcoaching: Das Übungsheft zum Buch“ findest du darüber hinaus detaillierte Anleitungen und Ausfüllvorlagen zu 30 wirksamen praktischen Übungen, die dir helfen, dein negatives Selbstbild im Selbstcoaching zu überwinden. Zwei praktische Meditationen zur Achtsamkeit und zum Erzeugen von Selbstmitgefühl runden das Angebot ab.

Hier kannst du dir das vollständige Angebot ansehen:

**Hier geht es zum Komplettsset** (LINK: <http://go.AFFILIATE.173055.digistore24.com/CAMPAIGNKEY>)

Ich bin absolut begeistert, wie mühelos es Katharina gelingt die komplexesten psychologischen Zusammenhänge einfach und verständlich zu erklären. Die praktischen Übungen helfen dir das Gelesene auf dein Leben zu übertragen und so tatsächliche Veränderungen in deinem Leben hervorzurufen. Wenn du deine Selbstzweifel überwinden und endlich ein positives Selbstbild erlangen möchtest, hast du jetzt das nötige Rüstzeug an der Hand.

Aber überzeug dich einfach selbst.

**ZUM KOMPLETTSET** (LINK: <http://go.AFFILIATE.173055.digistore24.com/CAMPAIGNKEY>)

Ich bin gespannt, zu welchen Erkenntnissen und Veränderungen du dadurch gelangst.