

## Newsletter-Vorlage: „Angstfrei ins Glück“ - 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: Es sind v.a. quälende Ängste und Sorgen, die Menschen davon abhalten, das Leben ihrer Träume zu führen. Wenig verwunderlich, wenn man bedenkt, dass Angststörungen in Deutschland mit fast 10 Millionen Betroffenen die häufigste psychische Störung darstellen. Um ihren Lesern zu helfen, hat Katharina ein Selbsthilfeprogramm entwickelt, mit dem du deine Ängste und Sorgen verstehen, ihre Ursachen erkennen und sie durch konkrete Übungen und Techniken Schritt-für-Schritt verändern bzw. beseitigen kannst. Das Programm richtet sich an alle, die unter Ängsten, Sorgen oder Grübelgedanken leiden und sich ihren Bewegungsradius, ihr Wohlbefinden und ihre Lebensfreude in Eigenregie zurückerobern möchten.

Das Beste daran: Damit sich in deinem Leben auch wirklich etwas ändert, legt Katharina großen Wert auf praktische Mitarbeit. Aus diesem Grund findest du im Onlinekurs nicht nur die geballten Informationen zum Thema - wie immer psychologisch fundiert und alltagsnah von ihr erklärt. Enthalten sind ebenso zahlreiche praktische Tipps, Verhaltensexperimente, Übungen, Methoden und Fragebögen, um dich selbst bestmöglich kennenzulernen und dir neue Gewohnheiten anzueignen. Darunter z.B. 6 geführte Meditationen, um Achtsamkeit zu trainieren, 11 Übungen mit Ausfüllvorlagen, regelmäßige Hausaufgaben nach jedem Modul, um das Gelernte auf dein Leben zu übertragen, psychologische Selbsttests, um dich besser kennenzulernen, praktische Tipps, um deine Lebensumstände zu verbessern sowie jede Menge weiterführende Ressourcen (z.B. eine Anleitung zur Therapeutensuche und alles zur Therapie von Ängsten).

Hier kannst du dir das vollständige Angebot ansehen:

Hier geht es zum Selbsthilfeprogramm (LINK: <http://go.affiliate.244165.digistore24.com/CAMPAIGNKEY>)

Ich bin absolut begeistert, wie viele umfangreiche, tiefgründige und hilfreiche Strategien und Tipps Katharina für den Kurs zusammengetragen hat. Wenn du deine Ängste und Sorgen ein für alle Mal in den Griff bekommen und endlich ein sorgloseres und unbeschwertes Leben führen möchtest, hast du jetzt das nötige Rüstzeug dafür.

Aber überzeug dich einfach selbst.

ZUM KURS (LINK: <http://go.AFFILIATE.244165.digistore24.com/CAMPAIGNKEY>)

Ich bin gespannt, was dadurch in deinem Leben wieder möglich wird.