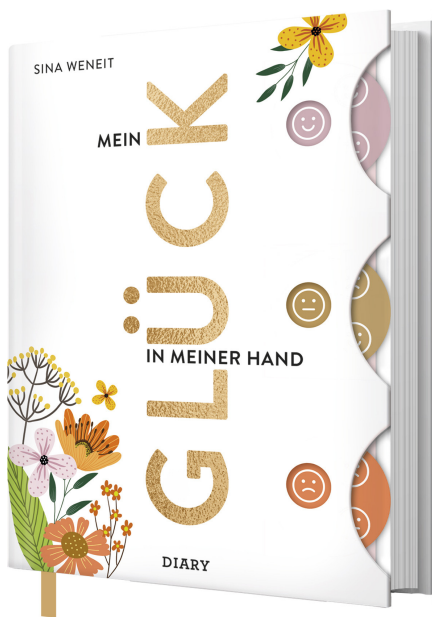


# Mein Glück in meiner Hand

## Diary mit Mood-Tracker



- 
- Geführtes Glückstagebuch für Optimismus und Lebensfreude
  - In 12 Wochen zum Glück: jede Woche ein neuer Weg, jeden Tag ein neuer Impuls
  - Verstellbare Mood-Tracker im Cover machen Lust auf gute Laune
  - Von Self-Care-Coach und Bloggerin Sina Weneit

Glücklichsein ist keine Glückssache: Glücklichsein ist eine Grundeinstellung - die Sie trainieren können! Nehmen Sie Ihr Glück in die Hand und lassen Sie sich von Self-Care-Coach und Bloggerin Sina Weneit in 12 Wochen zu spürbar mehr Optimismus und Lebensfreude führen: Mit diesem wunderschönen Diary mit Goldfolie und praktischem Lesebändchen beschreiten Sie jede Woche einen neuen Weg und empfangen Sie jeden Tag einen neuen Impuls, die Ihr Glücksempfinden wirkungsvoll und langfristig steigern.

Inspirierende Fragen leiten Sie an, Ihre Augen für das Schöne zu öffnen, Dankbarkeit zu empfinden, optimistisch zu denken, sich selbst etwas Gutes zu tun und Ihre Lebensträume zu verwirklichen. Mit den verstellbaren Mood-Trackern im Cover können Sie Ihre Stimmung am Morgen, am Mittag und am

---

Abend festhalten und so bewusst wahrnehmen, wie das Glückstagebuch jeden Tag neu Lust auf gute Laune macht und Ihr Leben langfristig bereichert. Machen Sie das hochwertige Diary zu Ihrem motivierenden Begleiter und gehen Sie 12 Wochen lang Schritt für Schritt in Richtung neues Glück!

**Autoreninfo:**

Die Journalistin und Gesundheitswissenschaftlerin Sina Weneit ist die Stimme einer neuen Generation achtsamer Selbstoptimierer. Als Self-Care-Coach unterstützt sie Menschen in stressigen Lebenssituationen dabei, ihre eigenen Bedürfnisse zu priorisieren und ein erfülltes Leben voller Leichtigkeit und Selbstbestimmung zu führen. Aufgewachsen und studiert in Hamburg, ging sie mit Mitte Zwanzig nach New York und erwarb Zertifizierungen als Health Coach und Personal Trainer durch das American Council of Exercise. Heute lebt sie in Berlin, arbeitet onlinebasiert mit Klienten auf der ganzen Welt und leitet Self-Care-Workshops in Berlin und New York. Weitere Infos auf [selfcarebysina.com](http://selfcarebysina.com) und bei Instagram [@selfcarebysina](https://www.instagram.com/selfcarebysina).

**Zielgruppe:**

Alle, die Ihrem Glücksempfinden wirkungsvoll und inspirierend auf die Sprünge helfen möchten

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH  
gebunden, Mood-Tracker im Cover, Lesebändchen  
144 Seiten, Format 14 x 20 cm  
ISBN: 978-3-625-18730-1  
Erscheint: April 2020  
7,00 EURO