



# Lieben und geliebt werden - oder was war hier die Frage?

Das 4. Buch der Hypnosetherapeutin, Meditationstrainerin und Autorin Kim Fleckenstein



Kim Fleckenstein  
10 Minuten für die Selbstliebe  
240 Seiten  
€ [D] 14,99 | € [A] 15,50  
ISBN 978-3-89883-828-3  
ET: 5. Oktober 2018  
ZS Verlag

Selbstliebe kann man lernen wie Fahrradfahren, davon ist Autorin, Meditationstrainerin, Hypnosetherapeutin und Heilpraktikerin Kim Fleckenstein überzeugt. Denn sie weiß: Wir lieben unsere Freunde, Bekannten, Partner, investieren Zeit, verteilen Komplimente – und bleiben dabei oft selbst auf der Strecke.

Das 4-Wochen-Programm „**10 Minuten für die Selbstliebe**“ von Kim Fleckenstein fordert nur zehn Minuten täglich und hilft, Schritt für Schritt Selbstzweifel und den inneren Kritiker loszuwerden. Einfache Tricks und Übungen trainieren Selbstwahrnehmung, helfen, sich selbst in neuem Licht zu sehen und sich voll und ganz anzunehmen. An Stelle alter, festgefahrener Glaubenssätze treten neue Denk- und Handlungsmuster, die Dankbarkeit, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Selbstbewusstsein hervorbringen. So tritt man aus dem eigenen Schatten und wird zur besten Version seiner selbst.

„Altes loslassen. Neues zulassen“, lautet das Credo von **Kim Fleckenstein**. Sie überzeugt durch Kompetenz und Praxiserfahrung, ist zertifizierter NLP-Coach, zertifizierte Hypnosetherapeutin, Meditationstrainerin sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie und war jahrelang als Führungskraft tätig. In München führt sie eine eigene Praxis.



© privat