



So schön wurde noch nie entspannt



ZS Verlag
Danielle Marchant
**Wie Sie auf Pause drücken,
bevor es das Leben für Sie tut**
224 Seiten | Format 15 x 21 cm
€ [D] 14,99 | € [A] 15,40
ISBN 978-3-89883-758-3
Erscheinungstermin: 8. März 2018

Wir haben Stress und stehen ständig unter Strom, sind oft erschöpft und einfach aus der Balance. Höchste Zeit, den Pauseknopf zu drücken, sagt Danielle Marchant. Sie muss es ja wissen: Als erfahrener Top-Level-Coach kennt sie die besten Tipps für mehr Entspannung im Alltag. Sie zeigt in ihrem Buch „**Wie Sie auf Pause drücken, bevor es das Leben für Sie tut**“ in inspirierenden Texten mit ebenso einfachen wie wirkungsvollen Tipps, wie man den eigenen Pauseknopf findet und in den Alltag einbaut. Denn machen wir es nicht, sondern lassen uns vom stressigen Alltag auslaugen, tut es das Leben früher oder später für uns.

Danielle Marchant ging immer in die Vollen: Neuseeland, Rio, Machu Picchu, Galapagosinseln, Singapur, zwei Jobs parallel. Dann kam der Burn-out und die gebürtige Engländerin ging in die Heimat zurück und änderte ihr Leben. Ihre Erfahrungen darüber und wie man vermeidet, dass das Leben für einen den Pauseknopf drückt, gibt sie in über 20 Ländern weiter. Als überaus erfolgreicher Coach für Top-Führungskräfte und Unternehmen wie Unilever, McKinsey und SAP.



© privat