



**Ute Hanisch**

### **Ich sagte Ja und meinte Nein**

272 Seiten

12,5 x 18,5 cm, laminiertes Pappband

16,95 € (D) / 17,50 € (A) / 29,50 sFr

ISBN 978-3-941837-06-5

**Erscheinungstermin: 10. April 2010**



### **Freiheit und Selbstbestimmung mit Leichtigkeit leben**

Ja sagen und Nein meinen – diese Zwickmühle lauert in allen Lebensbereichen: Angst vor Ablehnung, vor Verlust, vor Ärger, falsche Rücksichtnahme oder geringes Selbstwertgefühl. Immer mehr fühlen wir uns durch die ständigen Ansprüche, die Familie, Kollegen und Freunde an uns stellen, überfordert.

Dieses Buch bietet umfassende Hilfe, um dieses Verhalten ein für allemal zu beenden. Doch statt bloße Konfrontation oder Durchsetzungskraft zu trainieren, um nicht länger Everybody's Darling zu sein, können wir auf sanftem Weg unser Ziel erreichen: harmonische Beziehungen mit Respekt, Anerkennung und persönlichem Freiraum.

Die Autorin erläutert anschaulich und leicht verständlich die Grundlagen für eine „neue“ Sicht der Welt: das Gesetz der Anziehung sowie die Macht der Gedanken und Gefühle. Denn eine Veränderung ist immer möglich – und verblüffend einfach! Für Jeden!



**Ute Hanisch**, geboren 1966, arbeitet seit 2000 als Seminarleiterin. Sie ist spezialisiert auf die Grundlagen unseres Daseins beziehungsweise die „Aufklärung“ über die Auswirkungen des Gesetzes der Anziehung auf unser Leben. Sie leitet deutschlandweit erfolgreich die beliebten Seminare „Happy Day“ – für ein Leben in Gesundheit, Freude, Freiheit und Fülle.

Ute Hanisch ist die Autorin von *Erkenne, wer du wirklich bist* (2009) und *Mit ADS die Welt verändern* (2007).