Kristen Butler

Rein in die Komfortzone. Warum wir uns wohlfühlen müssen, um unser volles Potenzial ausschöpfen zu können

Lesung mit Barbara Schnitzler

Download · ca. 10 h 8 min
21,95 €
ISBN 978-3-7424-3050-2

Buchvorlage: Kailash Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Erscheinungstermin: 27.09.2023

Der Komfortzone haftet etwas Negatives an. Wer in ihr verharrt, gilt als passiv, bequem und risikoscheu. No pain, no gain – wer sich weiterentwickeln will, sollte sie unbedingt verlassen, auch wenn dabei Verunsicherung und Ängste ausgelöst werden. Kristen Butler kehrt diesen Glaubenssatz um, mit der tröstlichen Botschaft: Man muss sich nicht ständig aus der Komfortzone bewegen, sondern es gibt ein gutes Leben innerhalb der Zone, in der man sich wohlfühlt, wenn man sich dort richtig einzurichten weiß. Anhand ihrer eigenen Geschichte zeigt sie, wie es möglich ist, in einen positiven Flow-Zustand zu gelangen, der einen ohne Stressfaktoren weiterbringt; wie man ein authentisches Leben in Fülle statt im Survival-Modus führt. Ihre Beziehungs- und Selbstliebe-Tools sowie Mindshift-Hacks sind ermutigend, alltagsnah und voller Lebensfreude. Zum Hörbuch gibt es ein Download-PDF: http://dav-go.de/komfortzone

Kristen Butler
Kristin Butler ist Life Coach, Speaker und die Gründerin von »Power of Positivity«, einer Community-Plattform mit über 50 Mio. Nutzern weltweit. Ihr erstes Buch »The 3 Minute Positivity Journal« ist in den USA ein Bestseller. Sie lebt in Asheville, North Carolina.

Barbara Schnitzler
Barbara Schnitzler, geboren 1953, ist deutsche Film- und Theaterschauspielerin. Die Berlinerin war nach ihrer Ausbildung an der Hochschule für Schauspielkunst »Ernst Busch« von 1977 bis 2018 festes Ensemblemitglied am Deutschen Theater. Bekannt ist sie unter anderem für ihre Rollen in »Polizeiruf 110« und »Tatort« sowie ihren Soloabend »Das Jahr magischen Denkens«.

Der Audio Verlag GmbH · Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Hardenbergstraße 9a · 10623 Berlin · Telefon 030 31 99 828 - 60 · Fax 030 31 99 828 - 59
presse@der-audio-verlag.de · www.der-audio-verlag.de