

„Die Inspiration ist ein solcher Besucher, der nicht immer bei der ersten Einladung erscheint.“

(Peter Tschaikowski)

Liebe Lesenden!

Das Buch „**Einfach gut! Mit Leichtigkeit erfüllter leben**“ von **Beate Hofmann** ist in meinen Augen ein absolutes must-have. Die Autorin gibt wertvolle Impulse und Denkanstöße, wie man in der heutigen Zeit bereits mit kleinen Veränderungen der Lebensweise für mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit sorgen kann. Sie zeigt in ihrem Buch, dass schon kleine, unscheinbare Verschiebungen große nicht für möglich gehaltene Veränderungen bringen können. Persönlich hat mir die Gestaltung der Kapitel sehr gefallen. Sie kombiniert geschickt eigene Lebenserfahrungen mit Forschungsergebnissen, guten, zutreffenden Zitaten und würzt jedes Kapitel mit sehr persönlichen Einlassungen von Menschen, die ihr Leben erfüllt gestalten.

In jedem Leben gibt es Ansatzpunkte für kleine und große Veränderungen. Veränderungen, die Lebensstärke und Mut generieren und die Lust darauf, aus meinem Leben das Beste zu machen. Es geht um ein erfülltes Leben. Und danach hat man wirklich die Erkenntnis: es geht in erster Linie darum, **WIE ICH MIT MIR** umgehe, denn nur dann kann ich auch gut mit anderen umgehen.

Dieses Buch handelt meines Erachtens über Selbstliebe, Nächstenliebe sowie der eigenen Lebenserfüllung. Es tut einfach gut, es zu lesen!

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake

Monika Hesse-Haake

Krefeld, 25. Februar 2022

Lesetipp 5_2022