

„Angst beginnt im Kopf.

Mut beginnt im Herzen.“

(Karin Kuschik, vgl. folgendes Buch Seite 48)

Liebe Lesenden!

Die Autorin **Karin Kuschik** hat im Jahre 2023 dieses Buch **„Kleine Storys über große Themen – 222 Botschaften für mehr Leichtigkeit im Alltag“** herausgebracht und ich habe mich in sehr vielen „One Minute Messages“ wiedergefunden. So bezeichnet die Autorin selbst ihre Impulse. Groß gedruckt gibt es auf der einen Seite einen Impuls und rechts daneben dann eine kleine Story. Für die kurzen 1 Minuten Texte findet man immer Zeit, um sie zu lesen und für sich zu reflektieren. Das Inhaltsverzeichnis ist übrigens thematisch sortiert und listet die Themen auf. Und so kann man ein Thema durchlesen oder einfach zufällig etwas aufschlagen. Ich werde dieses Buch aufgrund seiner angenehmen Größe sicher noch oft in die Hand nehmen. Dazu bekommen wir viele hilfreiche Tipps, um unser Leben wieder positiv zu sehen und loslassen zu können. Der Schlüssel zu dieser Schatztruhe heißt: ÜBEN! (vgl. Seite 248) Es ist kurzweilig zu lesen und dazu ein wunderbarer Lebensratgeber.

Ich kann diesen Ratgeber nur empfehlen.

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake

Monika Hesse-Haake
Krefeld, August 2023

Lesetipp 27_2023