

Natalia Ölsböck

Mit Leichtigkeit

Sorgenfrei, fröhlich und unbeschwert leben

Täglich erleben wir Schwere, Belastung, Druck – und die Sehnsucht nach Unbeschwertheit und Glück steigt. Doch Glück ist schwer zu fassen. In diesem Buch empfiehlt die Autorin einen anderen Weg und zeigt, wie man mit einfachen Maßnahmen zu mehr Freude und Gelassenheit im Leben gelangt.

Die originelle Tu-Es-und-Lass-Es-Regel und die 4-L-Formel geben einen Perspektivenwechsel und zeigen, wie neue Lebensansätze ganz leicht in den Alltag übernommen werden können.

Die Psychologin Natalia Ölsböck stützt sich bei ihrem Lebenskonzept auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Resilienzforschung. Sie präsentiert einfach verständliche Anregungen, Beispiele und unterhaltsame Anekdoten.

Mag. **Natalia Ölsböck** ist Psychologin, Wirtschafts- und Kommunikationstrainerin und lehrt an der Österreichischen Akademie für Psychologie die Fächer Positive Psychologie und Resilienzforschung. Sie hat sich als Vortragsrednerin einen Namen gemacht und überzeugt mit ihren alltagstauglichen Tipps zur Persönlichkeits- und Gesundheitsförderung regelmäßig in Radioauftritten.

2010 wurde das von ihr konzipierte Präventionsprojekt „SchauHIN“ mit dem Liese-Prokop-Preis gewürdigt. Mit dem neuen Projekt „Mit Leichtigkeit“ tourt sie derzeit durch Niederösterreich und hält in allen Servicestellen der Gebietskrankenkasse öffentliche Vorträge unter dem Motto „Mit Leichtigkeit leisten – im Beruf und Alltag“.



Mit Leichtigkeit

Sorgenfrei, fröhlich und unbeschwert leben

Natalia Ölsböck

Erscheint im Oktober 2013 im Goldegg Verlag

Hardcover, 255 Seiten

ISBN 978-3-902903-50-1 Preis A/D 19,⁹⁵

ISBN E-Book 978-3-902903-51-8 Preis 9,⁹⁹

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4/2 | A-1040 Wien

Tel. +43 (0) 1 5054376-0 | Fax -20

office@goldegg-verlag.at

www.goldegg-verlag.at