

Presstext

Die eigenen Wünsche priorisieren, sich selbst vertrauen und wertschätzen – Autorin Lisa Lister zeigt, wie das geht. In ihrem inspirierenden Guide "Be. Here. Now." steht das Wohlbefinden von Frauen an oberster Stelle. Denn gerade Frauen fällt es oft schwer zu fordern, was ihnen zusteht und dadurch zu der Version ihrer selbst zu werden, die sie gerne wären. Der Schlüssel für die persönliche Weiterentwicklung ist das Erkennen der eigenen Präsenz – und diese als Stärke wahrzunehmen und einzusetzen. Lisa Lister nimmt ihre Leserinnen mit auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst und bringt sie wieder in Kontakt mit ihrem Körper, ihren Gefühlen und ihrer eigenen Persönlichkeit. Ihre kraftvolle und unverblünte Sprache motiviert und inspiriert dazu, die eigenen Ziele zu verfolgen und für sich selbst einzustehen. Hilfreiche Übungen und wertvolle Expertentipps zeigen einen Weg auf, sich und seine Bedürfnisse auszudrücken, sich zu behaupten und den eigenen Platz in der Welt zu finden. "Be. Here. Now." ist ein Mut machendes und bestärkendes Buch. Es hilft, Vertrauen in das eigene Selbst zu finden und das Leben endlich nach eigenen Regeln zu gestalten.



Lisa Lister ist Bestsellerautorin, Künstlerin und Therapeutin für das Wohlbefinden von Frauen. Sie bietet dabei mithilfe von praktischen, psychologischen und spirituellen Herangehensweisen Beratung und

Unterstützung für Frauen, die ihren eigenen Körper, die eigene Sexualität und ihre eigene Kraft erkunden und besser kennenlernen sowie ihr Verhältnis zu diesen Dingen verbessern möchten.

Evi O. Studio ist ein Designbüro aus Sidney, das sich auf Veröffentlichung im Print- und Digitalbereich spezialisiert hat sowie Markendesigns und kreative Zusammenarbeiten jeglicher Art übernimmt.

KNESEBECK
Das besondere Buch



Lisa Lister (Autorin)
Evi O. Studio (Designbüro)

Be. Here. Now.
Selbstbewusst, kraftvoll und präsent

Gebunden, 176 Seiten,
durchgehend farbig illustriert
aus dem Englischen von Kathrin Köller
Preis € 16,- [D] 16,50 [A]
ISBN 978-3-95728-614-7
Erscheinungstermin 20. Januar 2021

<https://lisalister.com>

Instagram: @sassylistalister

<https://evi-o.studio>

Instagram: @ evi_o

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor:innenfoto sowie bis zu Innenseiten zum Abdruck freigegeben. Sprechen Sie uns gerne an!