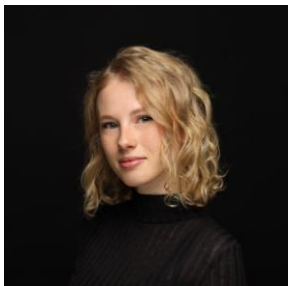


Presstext

Der Kühlschrank ist schon wieder leer, die alte Schulfreundin immer noch nicht zurückgerufen und die Steuererklärung muss gemacht werden. Es gibt so viele kleine – und große – Dinge im Alltag, die erledigt werden müssen, aber ständig aufgeschoben werden. Die To-Do-Liste wird immer länger, das Chaos im Kopf immer größer. Hallo, Prokrastination und Mental Load! Auch Alissa Levy kennt dieses Problem und lädt in ihrem neuen Buch dazu ein, sich gemeinsam mit ihr alltägliche Baustellen wie Freizeitstress, Finanzen und Beziehungen anzuschauen. In 16 durchgehend illustrierten Kapiteln gibt sie sofort umsetzbare Tipps für mehr Motivation und Leichtigkeit im Leben und bietet praktische Hilfestellungen, Techniken und Tools, um Routinen zu etablieren und sie nachhaltig beizubehalten. Ausreichend Platz für eigene Notizen geben zudem die Möglichkeit, Gedanken direkt aufzuschreiben. Mit den Impulsen und Übungen im Buch kommt man den eigenen Zielen immer näher und wird motiviert, das lang Aufgeschobene endlich anzugehen.



Alissa Levy wurde 1992 in Kiew, Ukraine geboren. Mit sechs Jahren immigrierte sie mit ihrer Familie nach Dortmund, wo sie heute noch lebt. Schon während ihres Studiums an der Folkwang Universität der Künste arbeitete sie als freiberufliche

Illustratorin. Seit ihrem Masterabschluss illustriert sie weiterhin für Bücher, Magazine und ihren eigenen Shop. Sie arbeitet vor allem international im Bereich Editorial, Lifestyle und Mode. Alissas pastellfarbene Illustrationen zeigen oft die kleinen, humorvollen Besonderheiten des Alltags. Wenn man sie nicht beim Zeichnen in ihrem kleinen Atelier trifft, dann spielt sie zusammen mit Kater und Partner Klavier. Bei Knesebeck erschien von ihr zuletzt „Chips im Bett und Yoga im Park“ (2021) sowie „Die Kunst der Freundschaft“ (2023), welches sie illustrierte.

KNESEBECK

Das besondere Buch



Alissa Levy

Heute fange ich an *Wie du diese verfluchte Motivation findest und mehr Leichtigkeit in deinen Alltag holst*

**Gebunden, 144 Seiten,
durchgehend farbig illustriert
Preis € 16,00 [D] 16,50 [A]
ISBN 978-3-95728-771-7
Erscheinungstermin 28. Dezember 2023**

www.alissalevy.net

Instagram: @levysfriends

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor:innenfoto sowie bis zu drei der folgenden Illustrationen zum Abdruck freigegeben: S. 1, 23, 24, 28, 39, 76, 100, 110, 116.

Pressebilder

Alissa Levy: Heute fange ich an

KNESEBECK

Das besondere Buch

Auf Wunsch senden wir Ihnen gern Druckdaten. Bis zu insgesamt drei Illustrationen sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.

Im Rahmen eines TV-Beitrags können Sie gern mehr Bilder verwenden.

Für Online-Besprechungen sind bis zu vier der Pressebilder in niedriger Auflösung freigegeben.

Copyright Illustrationen: Alissa Levy/Knesebeck Verlag

Bild 01

S. 01



Bild 02

S. 23



Bild 03

S. 24

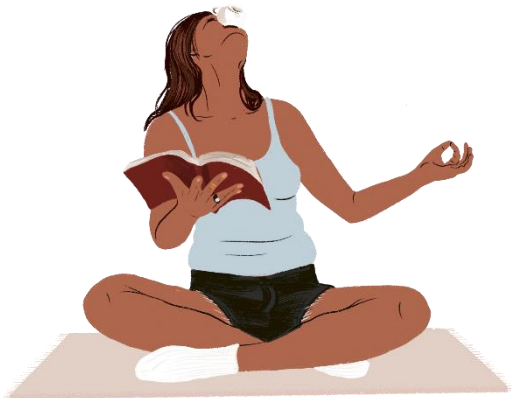


Bild 04

S. 28

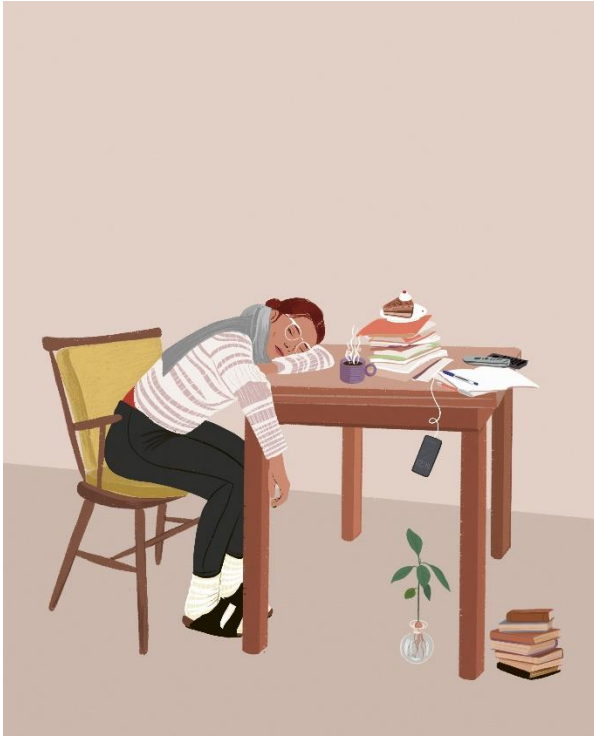


Bild 05

S. 39



Bild 06

S. 76

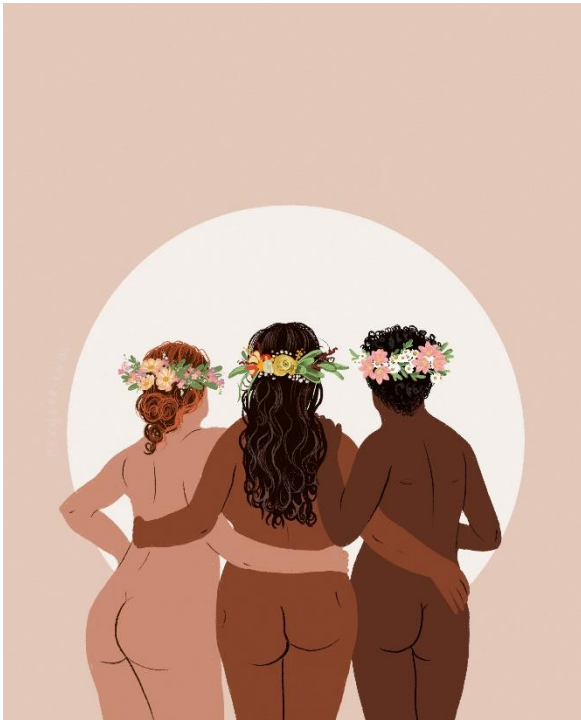


Bild 07

S. 100



Bild 08
S. 110

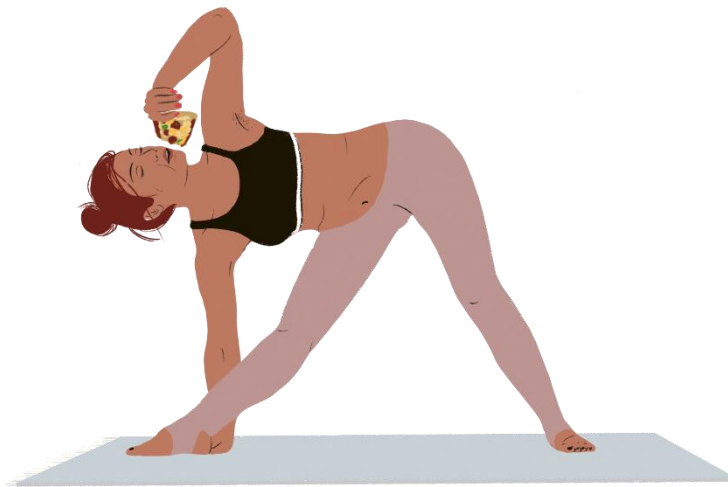


Bild 09
S. 116

