



**Mia Törnblom  
Was bin ich mir wert?**

Selbstachtung als Schlüssel zu einem erfüllten  
Leben.

Übersetzer: Sigrid Engeler

Einband: Kartoniert/Broschiert

Verlag: Dtv 2008

Ausstattung/Bilder: 2008. 173 S.

Seitenzahl: 175

dtv Taschenbücher Bd.34473

EUR 12,90

ISBN-13: 9783423344739

ISBN-10: 3423344733

## **Zum Buch**

Jeder kann lernen, sich selbst Achtung und Wertschätzung entgegenzubringen und sich im Leben aufgehoben zu fühlen! »Ich mag mich, so wie ich bin« - mit dieser Einstellung kommt man gut durchs Leben. Menschen, die ein gesundes Selbstwertgefühl haben, sind zufrieden, trauen sich etwas zu, lassen sich nicht so schnell frustrieren oder durch Niederlagen aus der Bahn werfen. Wessen Selbstachtung hingegen gering ist, der hat Angst zu versagen, ist nicht fähig, das zu schätzen, was er erreicht hat, will immer mehr und mehr, kann weder mit Komplimenten noch mit Kritik umgehen. Wie es gelingen kann, ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen, zeigt Mia Törnblom mithilfe eines effizienten Trainingsprogramms. Wichtig ist, eigene innere Kraft und Stärke zu entwickeln, sich selbst zu bestätigen und aus

eigenem Antrieb aktiv zu werden - »weil ich es will«  
und nicht, um anderen einen Gefallen zu erweisen.