



# Leseprobe

Franziska Muri

## Glücklich mit mir

Die 7 Geheimnisse der  
Selbstfürsorge

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 10. Mai 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Gut für sich selbst sorgen – sollte das nicht das Einfachste überhaupt sein? Doch wie oft sind wir nur für andere da, erledigen, was »unbedingt« getan werden muss – und stellen unsere eigenen Bedürfnisse hinten an! Wie ein bewusster, liebevoller Umgang mit sich selbst gelingt, zeigt Franziska Muri. Ihre sieben Geheimnisse der Selbstfürsorge eröffnen auch im größten Trubel des Alltags einen Weg zu uns selbst. Sie helfen, uns so anzunehmen, wie wir sind, und sich um das zu kümmern, was uns wirklich guttut. So werden wir zu unserer eigenen besten Freundin und geben dem Leben eine stabile Grundlage, auf der Zufriedenheit, Freude und Gelassenheit wachsen können.

Die Hardcover-Ausgabe erschien im Integral Verlag unter dem Titel »Selbstfürsorge«.



### Autor

## Franziska Muri

---

Franziska Muri ist Kultur- und Geisteswissenschaftlerin, Coach für *The Work of Byron Katie* und seit vielen Jahren als Lektorin in der Buchbranche tätig. Beruflich wie privat sind ihre Themen ganzheitliche Heilung und Spiritualität. Als Autorin verfasste sie gemeinsam mit Vera Griebert-Schröder die Bestseller »Vom Zauber der Rauh Nächte« und »Die Rauh Nächte als Quelle der Ruhe und Kraft«. Zuletzt erschien von der im bayerischen Alpenvorland lebenden Autorin »21 Gründe, das Alleinsein zu lieben«.

### *Das Buch*

Wie wirkliche und vor allem nachhaltige Selbstfürsorge gelingen kann, zeigt Franziska Muri. Mit spielerischen Anregungen führt sie uns hin zu dem, was uns innerlich zum Wachsen bringt und langfristig guttut. Mithilfe von sieben Geheimnissen können wir selbst für gute Gefühle, vertrauenerweckende Erfahrungen und mehr Resilienz sorgen und eine ganz neue, wundervolle Beziehung zu uns selbst erblühen lassen.

### *Die Autorin:*

Franziska Muri ist Kultur- und Geisteswissenschaftlerin, Coach für *The Work of Byron Katie* und seit vielen Jahren als Lektorin in der Buchbranche tätig. Beruflich wie privat sind ihre Themen ganzheitliche Heilung und Spiritualität. Als Autorin verfasste sie gemeinsam mit Vera Griebert-Schröder die Bestseller »Vom Zauber der Rauh Nächte« und »Die Rauh Nächte als Quelle der Ruhe und Kraft«. Zuletzt erschien von der im bayerischen Alpenvorland lebenden Autorin »21 Gründe, das Alleinsein zu lieben«.

[www.franziskamuri.de](http://www.franziskamuri.de)

