



Für



## Gefühlsglück

© 2023 Julia Grammel

**Autorin / Redaktion / Illustration:** Julia Grammel

**Design / Layout / Covergestaltung:** Andrea Fazakas und Julia Grammel

**Lektorat / Korrektorat:** Markus Grammel

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien [www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) - Folge deinem Buchgefühl!

ISBN:

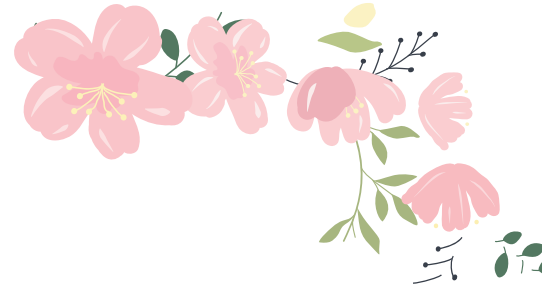
978-3-99139-272-9 (Softcover)

978-3-99139-271-2 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bildnachweis: Unchalee – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)



## *Für einen ganz besonderen Menschen.*

Lass dich von diesem Buch verzaubern und  
erkenne, wie wundervoll du eigentlich bist.

Ich wünsche dir, dass du mit dir selbst  
genauso liebevoll sprichst, wie deine beste  
Freundin es tun würde.

Von Herzen alles Liebe!





## Bist du manchmal zu streng zu dir selbst?

Es gibt allerlei Dinge, die wir uns im Alltag vorwerfen:

„Ich bin viel zu dick, dünn, ängstlich, übermütig,  
empfindlich, langweilig, schwach oder überheblich.“

Dabei ist im Leben immer alles halb weiß und halb schwarz.  
Du selbst hast in der Hand, wie du etwas **interpretieren**  
willst.

Wenn du dir selbst **liebvoller begegnest**,  
dann erkennst du, welche Schätze in  
deinen scheinbaren Schwächen verborgen liegen.

In diesem Buch nehme ich dich mit auf eine  
kleine Entdeckungsreise.

Lass uns gemeinsam eintauchen in die **Magie der Worte**.  
Ich zeige dir wie du mit kleinen Veränderungen  
wahre Zauberkunst vollbringen kannst.

**Bist du bereit? Dann legen wir los!**

Ich verrate dir jetzt meine **magische Zauberformel**.  
Wann immer du dich schlecht fühlst, stelle dir diese Frage:



*Was würde  
die Liebe  
dazu sagen?*

Die Antwort auf diese Frage ändert alles.

Blättere einfach um und lasse dich ein auf diese **magische Reise**  
zu mehr Glück und Lebensfreude.



Annika sagt:

Ich bin ein

**»** **ANGST-** **«**  
**HASE**

..... *Doch die Liebe sagt:* .....

Du wägst nur alle Risiken ab  
und stürzt dich dann

*mutig in neue*  
**ABENTEUER.**





Petra sagt:



Ich bin ein

**KONTROLL  
-FREAK.**





..... *Doch die Liebe sagt:* .....

Du erstellst tolle

**PLÄNE**

und lässt dich dann voller

**HINGABE**

auf den Moment ein.



Felix sagt:  
Ich bin ein

» WEHLEIDIGER «  
SCHWÄCHLING. «

