

NEUERSCHEINUNG

Glücksformel für das Leben

**BIBLIOGRAFISCHE DATEN**

Vaya Wieser - Weber

Scheiß auf Selbstoptimierung

Preis: 17,90 € (A: 18,40 €)

224 Seiten

ISBN: 978-3-86470-891-6

Kulmbach, 17. November 2022

Es gibt viele Praktiken, die einem ermöglichen, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen: Yoga, Meditation, Esoterik, Hinwendung zur Spiritualität. Man übt sich in Dankbarkeit, in Demut und Zufriedenheit. Vielen hilft das, zumindest eine Zeit lang. Trotzdem sind manche unzufrieden, fühlen sich leer, müde und selbstverloren.

Vaya Wieser-Weber hat die Glücksformel für ihr Leben gefunden und zeigt in ihrem Buch „Scheiß auf Selbstoptimierung“, wie man sich ein Leben erschafft, die einem Spaß macht. Dabei soll man den Selbstoptimierungswahn, den Anspruch auf Schnelligkeit und Perfektion vergessen und konsequent eigene Welt bauen.



Vaya Wieser-Weber ist Unternehmerin, Speakerin und Autorin. Beruflich pendelt sie zwischen der Metropole Hamburg, dem Unternehmenssitz ihrer Impulspiloten GmbH, und dem (zumeist) beschaulichen Kitzbühel, wo sie mit ihrer Familie lebt.