



Su Busson

**stressbefreit**

Wahrheiten für ein Leben im Flow

Format 13,5 x 21,5 cm | 256 Seiten

Klappenbroschur

ISBN 978-3-7015-0611-8

€ (A, D) 22,- | Orac

Auch als E-Book erhältlich

ET: September 2019

### **Freudvoll leben: Anspannung erst gar nicht entstehen lassen**

Stress. Er raubt uns Lebensfreude, senkt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, verringert Erfolgchancen, belastet unsere Beziehungen und schadet unserer Gesundheit. Das ist hinlänglich wissenschaftlich erwiesen. Es scheint, als müssten wir dringend lernen, mit Stress besser umzugehen: Stress zu bewältigen, abzubauen und möglichst zu vermeiden. Was dabei kaum mehr infrage gestellt wird: Ist Stress wirklich ein notwendiges, unumgängliches Übel? Die Antwort lautet: Nein.

Su Busson klärt das größte Missverständnis unserer Zeit zum Thema Stress auf und präsentiert eine ganzheitliche und radikal neue Sichtweise. Sie zeigt, wie wir Druck, Sorgen und Ängste loswerden und in den Flow finden: mit Leichtigkeit mehr Erfolg haben, freudvoller arbeiten, harmonischere Beziehung führen, gesünder sind und von innen heraus strahlen. In diesem Buch geht es nicht um Stressmanagement – es macht lediglich bewusst, wo Stress wirklich herkommt. Es vermittelt simple Wahrheiten, Prinzipien und Erkenntnisse, die dazu führen, dass Stress gar nicht erst entsteht oder so schnell wieder abebbt wie Wellen im Meer. Leichter als gedacht.



## Presseinformation

**Su Busson**, unterstützt als systemische Beraterin, Matrix-Coach und Yoga-Lehrerin seit vielen Jahren Menschen dabei, Stress, Ängste und Sorgen loszulassen und entspannt ihr Bestes zu leben. Nach ihrem Wirtschaftsstudium arbeitete sie fünf Jahre als Kommunikationsberaterin in der Werbung. Kurz vor dem Burnout entschied sie sich dazu, ihr Leben drastisch zu verändern und zu tun, was ihr wirklich Freude macht. So sind auch ihre Bücher eine Inspiration und Ermutigung, authentisch zu leben, sein Potenzial zu nutzen, Träume zu verwirklichen und im Hier und Jetzt glücklich zu sein. [www.beyourbest.at](http://www.beyourbest.at)