



Vivian Mary Pudelko

**Darf ich das?**

Wie Selbstfürsorge im Alltag gelingt

Format 13,50 x 21,50 cm | 192 Seiten  
Klappenbroschür

ISBN 978-3-218-01349-9

€ (A, D) 22,-

Auch als E-Book erhältlich

ET: September 2022

**Vom Körpergefühl bis zum Mindset: ein Buch zum Anfassen und Wohlfühlen**

Darf ich während eines Meetings kurz den Raum verlassen, um einen Moment durchzuatmen?  
Darf ich mein Kind etwas später aus dem Kindergarten abholen, um noch in Ruhe in einem Café zu sitzen? Was darf ich eigentlich? Und wenn ich es nicht weiß – wer sagt es mir dann?

Während Babys durch Schreien klarmachen, dass etwas nicht stimmt, verlernen wir häufig im Laufe unseres Lebens die Fähigkeit, Unwohlsein oder Bedürfnisse klar zu äußern. Stattdessen hetzen wir im Alltag von einem To Do zum nächsten, im sicheren Glauben, es allen recht machen zu müssen. Auf uns selbst vergessen wir dabei fast immer. Vivian Mary Pudelko ermutigt mit einer extra Portion positivem Denken und Optimismus dazu, unerschrocken zu erkunden, was wir wirklich brauchen. Ob das nun eine Mütze voll Schlaf, eine Runde Tanzen oder einfach der Biss in eine saftige Semmel ist, lassen Sie es zu! Denn die Erlaubnis, uns etwas Gutes zu tun, ist der Schlüssel zu einem liebevollen, fürsorglichen und umsichtigen Umgang mit uns selbst.

*„Aufmerksam für die eigenen Bedürfnisse zu bleiben, ist ein lebenslanger Prozess. Was wir vor allem brauchen, ist: Zeit. Für das, was wachsen will.“*

**Vivian Mary Pudelko**, geboren 1975 in Hamburg, lebt seit 20 Jahren mit irisch-deutschen Wurzeln im geliebten Wien. Die Musiktherapeutin, Musikerin und Yogalehrerin betreibt mit Herz ihr Unternehmen „Für mich da“. Durch ihren Blog, Coachings und Seminare bringt sie Wärme und Ruhe in den Alltag vieler Menschen. Häufig auch in ihren eigenen und den ihrer drei Kinder. Sie ist als Referentin im Sozial- und Gesundheitsbereich und als Dozentin in der Musiktherapie-Ausbildung in Österreich und in der Schweiz tätig.