

## "Ich bin frei! Selbstliebe"

09.11.2020, 13:23 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Marisa Gaggl*



Buch "Ich bin frei! Selbstliebe"

Neues Buch von Marisa Gaggl über die Freiheit und ihre Beschränkungen. Ein Thema, das, aufgrund der derzeitigen Corona-Situation, den Zeitgeist punktgenau trifft!

Warum fällt es oft so schwer, mit sich (oder mit der engsten Familie) alleine zu sein? – Weil man beginnt sich selbst wahrzunehmen; und das ist nicht immer angenehm, sondern kann zuweilen auch Panik, Angst, Zorn, Wut und vieles mehr ans Tageslicht befördern. - Zutiefst menschliche Aspekte, mit denen man sich beschäftigen darf, um sie in Liebe loslassen zu können.

Aber, wie funktioniert eigentlich das Loslassen? Und: Wie erkenne ich, was mich in meiner inneren Freiheit blockiert? Ratschläge wie: „Hör auf dein Herz!“ können nur beherzigt werden, wenn man vermag, die Stimme seines Herzens wahrzunehmen. Und wie genau das möglich ist, wird eingehend im Buch behandelt.

Was hat es mit dem Selbstwert, der Selbstanerkennung und Selbstwürdigung auf sich? Was bedeutet Selbstachtung generell? - Und im Speziellen für mich im Alltag? Warum ist alles richtig, aber nicht alles rechtens und passend? Wie kann ich aus der Selbstzufriedenheit heraus leben? Wie gelingt es, basierend auf meiner Herzenswahrnehmung zu leben? Wie bewahre ich mir die Unabhängigkeit meiner Lebensfreude? Welche Wirkung haben meine eigenen Gedanken und die in meiner Umgebung? Wie kann mich die geistige Welt in meinen Vorhaben unterstützen? Wie wird Unmögliches möglich? - Die innere Freiheit offenbart neue Wege, neue Möglichkeiten, die gerade in herausfordernden Zeiten von immenser Wichtigkeit sind.  
Auf all diese Fragen (und auf noch etliche mehr) findet man Antworten im Buch; immer erklärt anhand von alltäglichen Beispielen.

Ab jetzt auf Bestellung in allen Buchhandlungen und im Online-Buchhandel erhältlich!

„Ich bin frei! – Selbstliebe“, erschienen bei tredition.

Paperback, ISBN: 978-3-347-17283-8 €19,00  
e-book, ISBN: 978-3-347-17284-5 € 9,99

## **Portrait**

Über die Autorin: Marisa Gaggl, geboren 1981 in Klagenfurt, ist verheiratet und Mutter zweier Kinder. Die Geburt ihrer beiden Söhne war der Anstoß, die Lehren, die das Leben bereithält, bewusst anzunehmen, zu hinterfragen und näher zu beleuchten. Jeder abgeschlossene Zyklus der Schule des Lebens beinhaltet kleinere und größere Momente der Freude. Und aus dieser kraftvollen Quelle der Freude fließen die Bücher der Autorin. „Ich bin frei!“ ist nach „Miteinander in Liebe sein – Down-Syndrom“ und „Puzls himmlische Begegnungen“ das dritte Werk der Schülerin des Lebens.

---

News-ID: 1106931 • Views: 1456 (Stand: 21.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1106931/Ich-bin-frei-Selbstliebe.html>