

Recept voor jouw geluk

Pluk je Geluk is een boek waarin je dichterbij jezelf en bij je eigen geluk komt te staan, door je lichamelijke, psychische en spirituele kant in balans te brengen met behulp van mooie oefeningen, voeding, tips en adviezen.

In ongeveer een maand leer je jezelf gezond en mentaal sterk te maken door een lifestyle te creëren die bij jou past, met de juiste voeding en balans voor lichaam en geest. Elke dag krijg je een schrijf-oefening, een overdenking, een training en een gezond recept om je energie, zelfvertrouwen en positiviteit mee te geven.

In dit boek schrijf je zelf je eigen recept waar jij gelukkig van wordt en dat straalt je uit. Niet te streng, niet te gek en bruikbaar in je eigen leven – jij schrijft het recept dat bij jouw mooie leven past!

Journaliste en ondernemer Esther Kreukniet (47 jaar, Rotterdam) interviewde talloze mensen in haar zoektocht naar een heerlijk leven. Nieuwsgierig en gedreven schreef ze in combinatie met haar liefde voor psychologie dit zelfhulpboek waarin jij zelf helder en duidelijk naar de essentie toeschrijft. En dat plezier wil ze delen zodat jij vol vertrouwen van het leven kunt genieten. Pluk je Geluk!



Hajefa
uitgeverij

ISBN: 978-94-6331-015-4

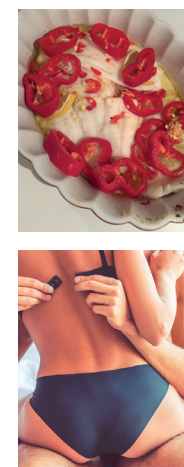
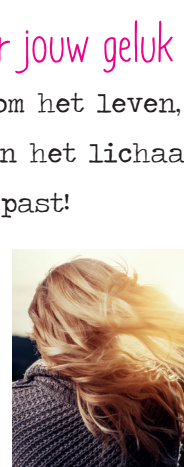
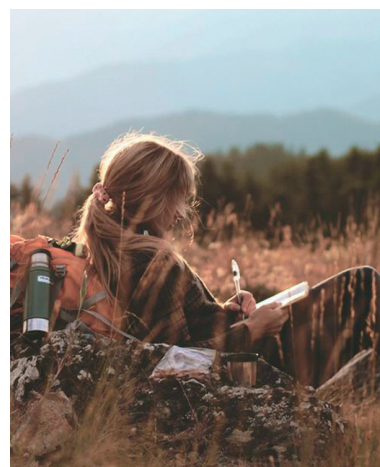
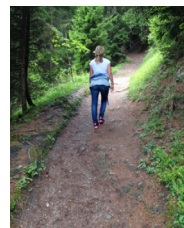


9 789463 310154 >



Esther Kreukniet

Pluk je Geluk



Pluk je Geluk

Esther Kreukniet



Recept voor jouw geluk

Hét recept om het leven, de mindset, de kracht en het lichaam te creëren dat bij JOU past!