



Isabelle Müller-Pál

Mental Update

Mit der Kraft deiner eigenen Worte zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

216 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4283-6

€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 26.08.2025

- **Für alle, die ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken wollen und dafür ein klares Vorgehen suchen**
- **Der Ratgeber erklärt, wie man mit drei bewährten Mentaltechniken ein persönliches Audio-Mentaltraining entwickelt, das perfekt zu den eigenen Bedürfnissen und Zielen passt**
- **Berufliche und persönliche Herausforderungen bewältigen sowie die eigenen Ziele leichter und schneller erreichen**

Stark im Kopf, frei im Herzen – der Weg zu echtem Selbstvertrauen

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sind keine angeborenen Talente, sondern erlernbare Fähigkeiten. Isabelle Müller-Pál zeigt ihren Leserinnen und Lesern, wie sie innere Blockaden, Unsicherheiten, Selbstzweifel und Ängste überwinden, um mutig und selbstbestimmt ihren eigenen Weg zu gehen. Mit ihrer bewährten Mental Update Technique® entwickeln Leserinnen und Leser ihr persönliches Audio-Mentaltraining, das das Denken, Fühlen und Verhalten in positive Bahnen lenkt – für ein nachhaltig starkes Ich. So können sie unbewusste Denkweisen erkennen und gezielt positiv verändern.

Die Autorin

Isabelle Müller-Pál ist selbstständige Mentaltrainerin und Kommunikationsexpertin mit journalistischem Hintergrund. Seit 2021 unterstützt sie Menschen per Online-Coaching auf dem Weg der Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung. Auf ihrem Instagram-Kanal @isabelle_muellerpal, ihrem Blog und in ihrem Newsletter gibt sie Impulse für ein sinnerfülltes, selbstbestimmtes und authentisches Leben.

