

Presstext

Unsere Zähne? Putzen wir tagtäglich! Und unsere mentale Gesundheit? Sie zu erhalten, kann genauso einfach sein. Dominique de Marné zeigt, wie es geht und erklärt, warum sich unser Blick auf unsere mentale Gesundheit verändern muss. Mithilfe von zwölf Bausteinen vermittelt sie auf unterhaltsame Weise relevante Informationen und hilfreiche Tipps zur Mental Health. Dieses Buch ist ein Nachschlagewerk für den Umgang mit Emotionen, Krisenkompetenz und Achtsamkeit – häppchenweise und praxisnah. Dabei geht es nicht nur um „Me-Time“ und „Feelgood-Strategien“. Es geht vielmehr darum, wie wir psychischen Erkrankungen vorbeugen und aktiv unsere mentale Gesundheit verbessern können – und dabei Spaß haben. Dieses Buch macht jeden gesünder und glücklicher – eine Bereicherung in unserer schnelllebigen und komplexen Welt.

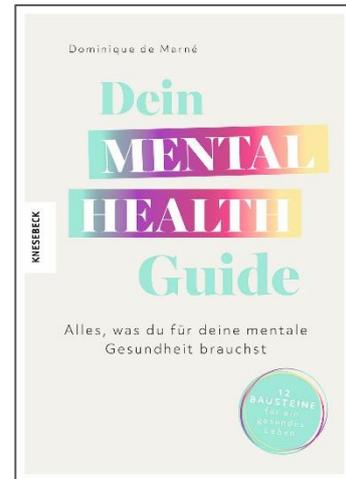


Dominique de Marné zeigt, wie viel Spaß mentale Gesundheit macht und warum sich unser Blick auf Mental Health verändern muss. Nachdem sie selbst 15 Jahre lang psychisch erkrankt war, ändert sie heute, dass und wie über das Thema gesprochen

wird – offener, früher, normaler. Sie ist Unternehmerin, Autorin, Rednerin und eine der führenden Mental-Health-Referentinnen mit Erfahrungsexpertise in Europa.

Seit 2015 engagiert sich Dominique für mentale Gesundheit. 2019 rief sie die Mental Health Crowd ins Leben, deren Ziel es ist, das Thema mentale Gesundheit in den Fokus zu rücken, das Bewusstsein dafür zu stärken und für mehr Sicherheit im Umgang mit Mental Health zu sorgen.

KNESEBECK
Das besondere Buch



Dominique de Marné

Dein Mental Health Guide

Alles, was du für deine mentale Gesundheit brauchst – 12 Bausteine für ein gesundes Leben

**Klappenbroschur, 240 Seiten,
Preis € 25,00 [D] 25,70 [A]
ISBN 978-3-95728-935-3
Erscheinungstermin 23. Januar 2025**

www.demarne.de

www.mentalhealthcrowd.de

Instagram: [@mentalhealthcrowd](https://www.instagram.com/mentalhealthcrowd)