



PRESSEMAPPE & MEDIA KIT

Fragen an mich selbst – dein persönliches Interview

50 Fragen, die dein Leben verändern können

Ein Begleitbuch für ehrliche Selbstgespräche und bewusstes Denken

Kurzbeschreibung

Fragen an mich selbst ist ein Reflexionsbuch, das Leser:innen anregt, innezuhalten und sich selbst aufrichtig zuzuhören.

Mit 50 klar formulierten Fragen begleitet Autorin **Charlotta Móna** den Weg zu mehr Bewusstheit, Selbstreflexion und innerer Ruhe.

Es ist kein klassisches Ratgeberbuch, sondern eine Einladung, ehrlich mit sich selbst zu werden – durch Sprache, Stille und persönliche Einsicht.

Ob als täglicher Impuls oder als Begleiter in Umbruchphasen: *Fragen an mich selbst* hilft, den eigenen Gedanken und Gefühlen mit mehr Klarheit zu begegnen.

Informationen für Leser

Format	Taschenbuch · eBook
Umfang	120 Seiten · ca. 1,3 MB
Verlag	Independently Published (Amazon kdp)
Erscheinungstermin	2025
ISBN / ASIN	979-8262700981 · BoFP5D3SQ2

Format	Taschenbuch · eBook
Preis	14,99 € · 3,99 €
Kategorie	Lebensführung / Achtsamkeit / Persönlichkeitsentwicklung
Online erhältlich:	Amazon Taschenbuch · Amazon eBook

Presstext

In *Fragen an mich selbst* lädt Charlotta Móna dazu ein, in eine stille, ehrliche Form der Selbstreflexion einzutreten.

Die 50 Fragen, die sich durch das Buch ziehen, sind keine Übungen, sondern Spiegel – sie öffnen Denk- und Fühlräume und helfen, das eigene Leben bewusster zu betrachten.

Entstanden ist ein stiller Begleiter für Menschen, die bereit sind, sich selbst zuzuhören, anstatt nach schnellen Antworten zu suchen.

Ein Buch für alle, die sich mehr Klarheit wünschen – über das, was war, was ist, und was werden darf.

Über die Autorin

Charlotta Móna ist Autorin, Kommunikationsexpertin und Coach für Klarheit und Selbstverbindung.

Geboren in Budapest, lebt sie heute in Hamburg-Alstertal. Ihre Bücher verbinden Sprache, Achtsamkeit und die Kunst des bewussten Denkens.

Mit *Das Interview deines Lebens*, *Fragen an mich selbst* und *24 Mind Moments* schafft sie Räume für Reflexion und Echtheit – Bücher, die dazu ermutigen, sich selbst neu zu entdecken.

PRESSEBILDER & KONTAKT

PRESSEBILDER & DOWNLOADS:

www.charlottamona.de/presse-und-media-kit

PRESSEKONTAKT:

Charlotta Móna

info@charlottamona.de

www.charlottamona.de

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



ERGÄNZUNG

Notizen an mich selbst – dein tägliches Mind Moment Journal

Als praktische Erweiterung zu *Fragen an mich selbst* hat **Charlotta Móna** die Journals *Notizen an mich selbst* entwickelt – erhältlich als 3-Monats- und 6-Monats-Ausgabe.

Beide Ausgaben bieten Raum für tägliche Reflexion und Achtsamkeit – im Stil der Mind Moments: klar, ruhig, bewusst.

Ob als Morgenritual oder Abendreflexion – sie sind eine Einladung, regelmäßig innezuhalten und sich selbst mit Achtsamkeit zu begegnen.

Ausgabe	Format	Preis
3-Monats-Journal	Taschenbuch, 216 Seiten	13,99 €
6-Monats-Journal	Taschenbuch, 416 Seiten	17,99 €

Online erhältlich:

Amazon 3-Monats-Ausgabe · Amazon 6-Monats-Ausgabe