

Bücher

Die folgende Bücherliste bietet einen Einstieg in das Konzept hinter dem *33-Tage-Buch*. Die Liste ist weder vollständig noch durchgehend wissenschaftlich, dafür aber thematisch breit und durchgehend inspirierend.

Mut

Diese Bücher können Dir helfen, Deine Ängste zu erkennen und zu überwinden:

- ✓ *Biologie der Angst: Wie aus Stress Gefühle werden* (Gerald Hüther)
- ✓ *The Obstacle Is the Way: The Timeless Art of Turning Trials into Triumph* (Ryan Holiday)
- ✓ *Rewire Your Anxious Brain: How to Use the Neuroscience of Fear to End Anxiety, Panic, and Worry* (Catherine M. Pittman, Elizabeth M. Karle)
- ✓ *Rejection Proof: 100 Days of Rejection, or How to Ask Anything of Anyone at Anytime* (Jia Jiang)
- ✓ *The Art of Asking: or How I Learned to Stop Worrying and Let People Help* (Amanda Palmer)