Kurztext

Anne Heintze

Ich spüre was, was du nicht spürst

Wie Hochsensible ihre Kraftquellen entdecken

128 Seiten
Format: 15,0 x 18,0 cm, Hardcover
12,99 € (D) / 13,40 € (A) / 16,90 CHF (SFr.)
ISBN: 978-3-8338-4132-3

Rund 10% aller Menschen hochsensibel: Sie nehmen aufgrund einer physiologischen Disposition mit ihren fünf Sinnen die unterschiedlichsten Reize wie Geräusche oder Gerüche und Emotionen anderer viel stärker wahr und leiden deshalb oft an der Reizüberflutung des hektischen Alltags. Wenn es aber gelingt, diese intensiven Wahrnehmungen gesund und förderlich in den Alltag zu integrieren, zeigt sich, dass Hochsensibilität eine besondere Gabe ist: hochsensible Menschen können mehr Informationen aufnehmen und haben ein besonderes Gespür für andere Menschen. Anne Heintze, Coach für Hochbegabte und Hochsensible zeigt, wie Hochsensible mit alltagstauglichen Methoden sich selbst und die eigene Feinfühligkeit annehmen und sich vor der Reizüberflutung besser schützen können. Mit vielen Übungen und einem ausführlichen Selbsttest!

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de
Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.