



Presseinformation

Manfred Mohr

Das Wunder der Selbstliebe

Ein Jahresbegleiter auf dem Weg zu deinem Herzen

120 Seiten, 52 Farbfotos

Format: 15 x 18 cm, Tischaufsteller, Hardcover

Preis: 14,99 €(D) / 15,50 €(A) / 21,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-3303-8

Erscheinungstermin: September 2013



Täglicher Impuls für einen liebevollen Umgang mit sich selbst

Die Nase ist zu groß, die Beine sind zu kurz, man ist zu launisch, zu ungeduldig oder zu faul und es gibt immer jemanden, der etwas besser kann. In Punkto Selbstkritik sind die meisten allerdings großartig - und übersehen dabei ganz ihre individuellen Besonderheiten und Stärken. Dabei ist die Selbstliebe eines der wichtigsten Fundamente für ein zufriedenes Leben. Der Tischaufsteller **Das Wunder der Selbstliebe** erinnert jeden Tag daran, achtsam, freundlich und großzügig mit sich selbst umzugehen.

Wann hat man das letzte Mal etwas Verrücktes getan, die Seele baumeln lassen oder einfach nur gemacht, wozu man gerade Lust hatte? Mit 52 Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, hilft der Tischaufsteller, gelernte Verhaltensweisen und das Selbstbild zu hinterfragen. So werden alte Denkmuster verändert und die positiven Seiten der eigenen Persönlichkeit stärker wahrgenommen. Sei es die regelmäßige Verabredung mit sich selbst, bei der man Schönes unternimmt, das liebevolle Begrüßungsritual am Morgen oder die mentale Reise zu glücklichen Kindheitsmomenten – die verschiedenen Übungen und Anregungen begleiten das ganze Jahr hindurch auf dem Weg zu einer liebevollen Wahrnehmung der eigenen Besonderheiten und Bedürfnisse.

Mit seinen 52 inspirierenden Fotos und passenden Aphorismen sowie den einfachen Übungen bietet der Tischaufsteller täglich einen Impuls, freundlich und achtsam mit sich umzugehen. Eine besondere Geschenkidee für andere und sich selbst.

Manfred Mohr arbeitet als Autor Seminarleiter und Coach auf den Gebieten der Astrologie und Numerologie sowie zu den Themen Wunscherfüllung und Achtsamkeit. Gemeinsam mit seiner Frau hat er bereits den Bestseller **Das Wunder der Selbstliebe** bei Gräfe und Unzer veröffentlicht.