

Kurztext

Doris Iding

Entschleunigen

Mein Übungsbuch für mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit

80 Seiten

Format: 15,5 x 23,5 cm, Nicht definiert

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5858-1



Die Art und Weise, wie man lebt, hängt nicht ausschließlich von äußeren Umständen ab. Das, was passiert, lässt sich zwar nicht immer beeinflussen, aber wie man damit umgeht, liegt bei uns selbst. Die Übungen in diesem Buch unterstützen darin, einen bewussteren Umgang mit der Zeit zu entwickeln, Achtsamkeit für Körper und Gedanken zu kultivieren, die Augen wieder für das Glück der kleinen Dinge zu öffnen und das Leben zu genießen. Viele Tabellen und Checklisten, in denen die eigenen Erfolge und Gedanken festgehalten werden können, machen dieses Buch zum ganz persönlichen Begleiter für den Weg in ein gelasseneres Leben. Von der ersten Bestandsaufnahme, über Techniken, um das sich immer schneller drehende Hamsterrad zu verlangsamen, bis hin zu gezielten Auszeiten: Mit Methoden aus Achtsamkeit, Meditation und Zeitmanagement gelingt der sanfte Tritt auf die Bremse und die Besinnung auf den inneren Ausgleich - selbst in hektischen Phasen.