

Kurztext

Dr. Christiane Schlüter

Kraftquellen für den Alltag

144 Seiten

Format: 9,0 x 14,0 cm, Pappband

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

ISBN: 978-3-8338-4018-0



Von den unterschiedlichsten Weltanschauungen und Werbeslogans umworben, verlieren wir oft aus dem Blick, auf welcher Grundlage wir stehen und was uns Halt gibt - unsere Erfahrungen, Werte und Überzeugungen. Kraftquellen für den Alltag zeigt Ihnen, wie Sie das lebendig zu halten, was Sie im Innersten stark macht und Sie trägt. Zum Beispiel: Genießen, was ist (Lieben, Schönheit suchen ...), Gewissheit und Zuversicht (Vertrauen spüren, Hoffnung bewahren ...), eine Haltung haben (Achtsamkeit, Dankbarkeit ...), Nähe und Weite (Geborgen sein, Freiheit genießen ...). Lassen Sie die wichtigen Kraftquellen Ihres Lebens wieder neu sprudeln. In diesem Buch finden Sie Visualisierungen, Achtsamkeitsmeditationen, kleine Körperübungen, Tipps für bewusste Verhaltensänderungen im Alltag ... Nur wenige Minuten täglich genügen, um Ihr Leben reicher, erfüllter und schöner zu machen.