

Kurztext

Ronald Schweppe / Aljoscha Long

Loslassen

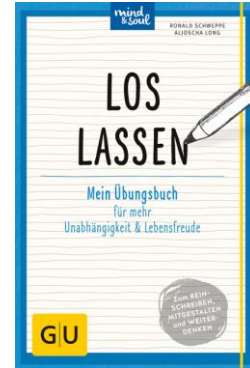
Mein Übungsbuch für mehr Unabhängigkeit und Lebensfreude

80 Seiten

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

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 15,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5232-9



Loslassen ist viel einfacher als Festhalten - mit den richtigen Werkzeugen. 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 befreites Leben. Von der ersten Bestandsaufnahme, über intensive Achtsamkeitsmeditationen, bis hin zur Blitzentspannung - praktische Alltagsübungen verhelfen zu einem neuen Bewusstsein für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse. So lernt man schlechte Gewohnheiten aufzugeben, sich von hohen Erwartungen zu befreien oder von zermürbenden Beziehungen zu lösen, um endlich frei zu werden für Neues.