

Gräfe und Unzer

Kurztext

Maria Sanchez

Die revolutionäre Kraft des Fühlens

Wie unsere Emotionen uns befreien

208 Seiten

Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6644-9



Aufbruch in ein neues Ich:

Maria Sanchez plädiert in ihrem Buch für eine neue Psychologie. Sie blickt kritisch auf die (Mode)-Themen Selbstoptimierung und Potenzialentfaltung und entlarvt diese als langfristig unwirksam und oftmals sogar schädlich. „Durch diese Art des Umgangs mit uns selbst“, so Sanchez, „befeuern wir unabsichtlich die Ursache für zahlreiche psychische Probleme, unter denen wir leiden.“ Der Grund: Alles, was wir tun, um innerlich anders oder besser zu werden, bekräftigt unbewusst, dass wir noch nicht in Ordnung sind. Genau durch diese innere Haltung bleiben wir jedoch ewig im Kampf mit uns selbst verhaftet. Der Leidenskreislauf kann auf diese Weise nie enden. Kurzfristig und oberflächlich mag sich manches ändern, aber im Kern bewegen wir uns nicht.

Anhand zahlreicher Beispiele und Erfahrungen aus ihrer therapeutischen Arbeit gibt Maria Sanchez dem Leser ein inneres Navigationssystem an die Hand, um sich neu kennenlernen und begegnen zu können.

„Die revolutionäre Kraft des Fühlens“ ist ein mutiges Buch, das aufrüttelt, nachdenklich macht und hilft. Und das dringend gebraucht wird in einer Zeit, in der psychische Auffälligkeiten weltweit zunehmen.

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.