

## Kurztext

---

Dr. Katharina Tempel

### **Gib dir die Liebe, die du verdienst**

192 Seiten, mit ca. 25 Farbfotos

Pappband

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-7041-5



Dieses Buch kann unser Verhältnis zu uns selbst für immer verändern. Wer sich bisher mehr um andere als um sich selbst gekümmert hat, wer ausgepowert und gestresst ist und dauernd zu kurz kommt, kann jetzt aufatmen. Das Heilmittel heißt Selbstliebe in Aktion.

Katharina Tempel, auf YouTube und durch ihren Blog „Glücksdetektiv“ bekannt, zeigt die einzelnen Schritte dorthin: Zuerst müssen wir uns die Erlaubnis geben, mit uns selbst so liebevoll und achtsam umzugehen wie mit unseren Kindern oder unserer besten Freundin. Dann geht es darum, Wege aus der Überforderung zu finden, negative Gedanken über uns selbst aufzulösen, uns Fehler aus der Vergangenheit zu verzeihen und uns unseren eigenen Bedürfnissen zuzuwenden und sie ernst zu nehmen. Denn nur so finden wir zurück zu unseren inneren und äußeren Ressourcen, die uns stark machen.

Täglich praktizierte Selbstliebe bedeutet mehr als das Schaumbad am Wochenende. Es heißt, die Beziehung zu sich selbst von Grund auf zu erneuern und sich ein Leben zu gestalten, in dem wir aufblühen können. Dieses Buch zeigt dir den Weg dorthin – anhand zahlreicher liebevoller Gedanken, Übungen und praktischer Tipps.