



Presseinformation

Dami Charf

Die 3 Quellen echten Lebensglücks

Was wirklich wichtig ist für ein erfülltes Leben

Umfang: 272 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm, Hardcover

Preis: 22,00 € (D)/ 22,70 € (A)/ 30,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7432-1

Erscheinungsdatum: September 2020

 Auch als
eBook
erhältlich.



Heimat finden in uns selbst und der Welt: Einzigartige Anleitung für einen gesunden Umgang mit den eigenen Emotionen von der Bestseller-Autorin Dami Charf

Alles ist mit allem verbunden – wir mit uns und mit der Welt. Das klingt nach einem Kalenderspruch, und doch ist die Verbundenheit der Schlüssel zum Glück: sich wohl und geborgen fühlen in der eigenen Haut und gleichzeitig aufgehoben in der Welt. Doch wie geht das? Die Bestsellerautorin und Therapeutin Dami Charf zeigt uns **Die 3 Quellen echten Lebensglücks**: unsere Emotionen regulieren zu lernen, sodass wir auch in stürmischen Zeiten immer wieder ins Lot kommen. Liebevolle Bindungen einzugehen, die uns tragen. Und Selbstliebe zu kultivieren, die uns von innen heraus nährt. Um diese Quellen zum Sprudeln zu bringen, helfen die authentische und kundige Begleitung der Autorin sowie kleine Experimente, um sich selbst und die eigenen Stolperschwellen zum Glück immer besser zu erkennen.

- Die eigenen Emotionen verstehen, in den Griff bekommen und Ruhe finden
- Sich selbst kennenlernen und Verbundenheit zu den eigenen Gefühlen aufbauen
- Auf sich vertrauen und selbstbewusst Teil der Welt sein

Dami Charf, geboren 1964, beschäftigt sich – auch aufgrund persönlicher Erfahrungen – seit den 1990er-Jahren mit körperorientierter Psychotherapie. Nach dem Studium der Sozialpädagogik und der Sozialen Verhaltenswissenschaften absolvierte sie zahlreiche fachspezifische Ausbildungen. Als Traumatherapeutin ist es ihr eine Herzensangelegenheit, in ihren Seminaren, Vorträgen und Büchern Menschen dabei zu unterstützen, mehr Verbundenheit mit sich selbst und den anderen zu spüren und damit ein erfüllteres Leben zu führen. Ihr erstes Buch *Auch alte Wunden können heilen* erschien 2018 und wurde ein Bestseller. Die Autorin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, die auch eine eigene Ausbildung anbietet, lebt in Göttingen, Berlin und den USA.

www.damicharf.com

www.traumaheilung.de