



Presseinformation

Ralf Heske

4 Fragen, die alles verändern

Das große Praxisbuch zu The Work nach Byron Katie

Umfang: 224 Seiten

Format: 17 x 23,5 cm, Klappenbroschur

Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 26,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7311-9

Erscheinungsdatum: Oktober 2020



 Auch als
eBook
erhältlich.

Das erste umfassende Praxisbuch zu einer der bekanntesten Selbstcoaching-Methoden der Welt

The Work of Byron Katie ist eine der bekanntesten und effektivsten Methoden, sein Leben zu verändern. Mit ihr kann man sich von Stress aller Art befreien, seine Beziehungen befrieden, beruflich mehr Erfolg haben, gesundheitliche Probleme heilen, Süchte loslassen, sich gelassener und glücklicher fühlen. Da The Work mit ihren einfachen vier Fragen und der sogenannten Umkehrung im Geist ansetzt, also dort, wo wir die Welt und uns selbst wahrnehmen, bewerten und gestalten, ist sie tatsächlich für Schwierigkeiten in allen Lebensbereichen geeignet. **4 Fragen, die alles verändern** ist das erste umfassende Praxisbuch für Anfänger und Fortgeschrittene. Es zeigt The Work in all ihren Facetten und Möglichkeiten praktisch Schritt für Schritt und hilft dabei, Stress auslösende Gedanken und Überzeugungen zu hinterfragen und loszulassen.

- Selbstcoaching leicht gemacht
- Direkt loslegen mit Arbeitsblättern, Listen und Reflexionsübungen
- Lebendige Fallbeispiele, in denen sich jeder wiederfindet
- Mit einem Vorwort von Byron Katie

Ralf Heske ist Shiatsu-Therapeut und Heilpraktiker. Heute wendet er jedoch ausschließlich The Work an, da sie sich als wirksamstes Werkzeug zur Heilung erwiesen hat. Ermutigt von Byron Katie, gibt er seit 2004 Work-Seminare und seit 2005 bildet er Coaches aus. Er gehörte zu den ersten von Byron Katie ausgebildeten „Certified Facilitators“ und hat bis heute mehr als eintausend The Work-Seminartage abgehalten.