Kurztext

Petra Kunze

Selbstmitgefühl

Mein Übungsbuch für achtsame Selbstwahrnehmung und Wertschätzung

80 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos
Format: 15,5 x 23,5 cm, Broschur
9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 13,50 CHF (SFr.)
ISBN: 978-3-8338-5857-4

Warum fällt es uns nur so schwer, fürsorglich und mitfühlend uns selbst gegenüber zu sein? Warum behandeln wir andere oft besser als uns selbst? Die Gründe liegen meist tief. Frühe Prägungen spielen eine wichtige Rolle, aber auch Gewohnheiten und unachtsames Verhalten. Übungen und Methoden helfen dabei, sich von destruktiven Gefühlen zu befreien und die eigene Lebenszufriedenheit zu fördern. Für eine optimistische Einstellung, emotionales Wohlbefinden und einen gesunden Selbstwert. Viele Tabellen und Checklisten, in denen eigene Gedanken und Fortschritte festgehalten werden können, machen dieses Buch zum ganz persönlichen Begleiter für den Weg in ein liebevolleres Leben. Von der ersten Bestandsaufnahme, über Techniken, um abwertende Gedanken abzulegen, bis hin zur achtsamen Selbstannahme: Lerne gütiger mit dir selbst umzugehen, dich zu stärken statt zu schwächen, dir zu vergeben statt dich zu verurteilen. Lerne, dir selbst der beste Freund zu sein!

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.