

Warum begegnen wir in unserem Leben immer wieder denselben Problemen? Ob in der Beziehung, im Privatleben oder im Job, oft ist man mit Ängsten und Selbstzweifeln konfrontiert. In ihrem neuen Buch bietet die Autorin Strategien für den Umgang mit den unterschiedlichsten Lebensthemen. Darunter versteht sie die oft destruktiven Verhaltens-, Denk- und Fühlmuster, die unsere Persönlichkeit prägen und aus denen wir nicht herauskommen, weil sie sich im Laufe der Jahre tief in uns verankert haben. Dabei geht es um Lebensthemen wie chronische Ängste, Frustration, zwanghafte Denkspiralen, das Helfersyndrom, chronische Schuldgefühle oder ungesunde Gewohnheiten. Der Ratgeber beinhaltet zahlreiche Fallbeispiele sowie Tipps und Tricks für den Umgang mit diesen Themen. Auch wird darauf eingegangen, wie man emotionale Abhängigkeit überwindet, Wünsche umsetzt und mit alten Idealen und Denkmustern aufräumt. Safi Nidiaye ist eine der meistgelesenen deutschen Autorinnen im Bereich psycho-spiritueller Lebenshilfe. Zu Beginn der 1990er-Jahre entwickelte sie die „Körperzentrierte Herzensarbeit“, eine Methode der Selbstwahrnehmung, mit deren Hilfe die Lösung von Lebensproblemen, die Befreiung von körperlichen Symptomen und das Erwachen aus falschen Identifikationen möglich werden.



Safi Nidiaye

Probleme sind zum Lösen da
Wie du dich von belastenden
Lebensthemen befreist

Integral Verlag

ISBN 978-3-7787-9314-5 - 320 Seiten

€_A 22,70 / €_D 22,- / E-Book € 15,99

www.penguinrandomhouse.de