Erschienen am 10.05.2017
136 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-641-7

Fabienne Berg

Nahrung für Körper und Seele

Magersucht überwinden
Ein Praxisbuch für Selbsthilfe & Therapie.

Magersucht: Was Körper, Geist und Seele brauchen
Immer mehr Menschen erkranken heute an Magersucht. Die gesundheitlichen Folgen sind für die Betroffenen oft verheerend, denn kann man aus tiefer liegenden Gründen nicht mehr essen, leidet der gesamte Mensch. Der Körper leidet Hunger und wird krank. Die Seele leidet qualvoll, bis sie zu schweigen beginnt, denn ihr werden Aufmerksamkeit, Zuwendung und Wertschätzung verwehrt. Der Geist wird unerbittlich und hart, weil er in destruktiven Gedankenmustern festgehalten wird, und auch das soziale Wesen trauert, da von Magersucht Betroffene sich aus Furcht vor Nähe in sich selbst zurückziehen.
Um von Magersucht heilen zu können, ist es notwendig, sich mit dem zu nähren, was Körper und Seele brauchen: Ausreichend zu essen und zu trinken für den Körper und für die Seele all das, was es braucht, um sich als glücklicher und zufriedener Mensch zu empfinden. Mithilfe gezielter Übungen, Reflexionen, Geschichten und Beispiele können Betroffene in diesem Buch lernen, sich selbst und ihre Krankheit besser zu verstehen, ihrem Körper und ihrer Seele die für eine Genesung notwendige Nahrung zu schenken und langfristig zu einem gesünderen Selbstverständnis zu kommen.

Autorenprofil

Fabienne Berg

Fabienne Berg hat Sprach- und Sozialwissenschaften mit dem Schwerpunkt außeruniversitäre Erwachsenenbildung studiert. Vor dem Hintergrund ihrer eigenen Traumabewältigung befasst sie sich vor allem mit den Auswirkungen seelischer Verletzungen sowie mit den Zusammenhängen von Heilung und Selbstfindung. Besonders liegt ihr am Herzen, andere Menschen für ihre individuellen Entwicklungsmöglichkeiten zu sensibilisieren und sie auf ihrem Heilungsweg zu unterstützen und zu stärken.

Pressestimmen