Erschienen am 21.06.2019
192 Seiten, gebunden
Format: 14.5 x 21.0
ISBN: 978-3-95571-890-9

Katja Bartlakowski

in.sight

Dein täglicher Achtsamkeitsbegleiter & Planer

Der Offline-Begleiter in eine wache Selbstführung - für mehr Klarheit, innere Ruhe und Zufriedenheit

in.sight unterstützt dich dabei, ein zufriedeneres und erfolgreicheres Leben zu führen.
Dieser Planer, frei datierbare Kalender und tägliche Begleiter hilft dir,
- Termine und Aufgaben zu organisieren,
- zu verstehen, wie Stress entsteht, und besser mit ihm umzugehen,
- deine achtsame Wahrnehmung zu trainieren und diese mehr und mehr in deinen Alltag zu integrieren,
- täglich innezuhalten und bewussten Momenten der Entspannung Raum zu geben.

Der Planer enthält folgende Elemente:
- ausführlicher Einführungsteil in die hirnphysiologischen Hintergründe unseres Stresserlebens
- Einführung in die Achtsamkeitspraxis
- tägliche Achtsamkeits-Quickies und -übungen
- Platz für eine kurze abendliche Rückschau auf das Positive
- monatliche meditative Vertiefungen und Übungen
- ein frei datierbares Kalendarium für 54 Wochen, mit viel Freiraum für Aufgabenpriorisierung und Terminplanung
- Kreativraum für Gedanken, Notizen und Ideen

Autorenprofil

Katja Bartlakowski

Dr. Katja Bartlakowski ist systemische Coach, Mediatorin und QM-Auditorin; ausgebildet in der Gewaltfreien Kommunikation sowie in Focusing. Achtsamkeitspraxis (Zen, Vipassana) seit 2008.

Pressestimmen