Erschienen am 16.03.2021
144 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0213-4

Robyn L. Gobin

Das kleine Buch der Selbstfürsorge

Mit Stress umgehen lernen, Ängste reduzieren und Wohlbefinden fördern

Sich selbst ernst nehmen
Im Leben das emotionale Gleichgewicht zu halten und seine sich ändernden Bedürfnisse stets im Auge zu haben, ist manchmal gar nicht so leicht. Schnell handeln wir im Autopilotmodus. Kleine Rituale der Selbstfürsorge helfen dabei, mehr bei sich selbst zu sein. Und genau das bietet dieses Buch. Schritt für Schritt klopfen die Leser*innen ihre Lebensfelder ab und prüfen, ob Änderungsbedarf besteht:
- Körperlich: Was benötigt der Körper, um bestmöglich zu funktionieren?
- Sozial: Wie bauen wir gesunde Beziehungen auf?
- Geistig: Welches „Training“ braucht unser Kopf, um fit zu bleiben?
- Beruflich: Wie gehen wir mit suboptimalen Jobsituationen um?
- Spirituell: Wie finden wir Sinn und Bedeutung in unserem Leben?
- Emotional: Wie können wir emotionale Erfahrungen zulassen und die Fähigkeit ausbilden, mit schmerzhaften und intensiven Emotionen zurechtzukommen?

Manchmal beinhaltet Selbstfürsorge auch, sich selbst Fehler zu verzeihen, in Beziehungen Grenzen zu setzen oder einen Termin beim Zahnarzt wahrzunehmen, den man schon lange aufgeschoben hat. Wichtig ist, am Ball zu bleiben – mit diesem Begleiter an Ihrer Seite!

Autorenprofil

Robyn L. Gobin

Robyn L. Gobin ist klinische Psychologin, Achtsamkeitstrainerin, Rednerin, Wissenschaftlerin und Universitätsprofessorin.

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de