



Erschienen am 16.11.2023
224 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0448-0

Silke Brand

Unbeschwert leben - das Arbeitsbuch

Wie Sie sich in 10 Schritten von Verbitterung befreien

So befreien Sie sich von Verbitterung

Der Schmerz früherer Verletzungen wiegt oft schwer – erlittenes Unrecht kann uns mental und emotional blockieren und sogar krank machen. Dieses Arbeitsbuch stellt ein abgestimmtes Übungsprogramm vor, das Sie effektiv darin unterstützt, sich in Eigenregie von Verbitterung zu befreien. Es beinhaltet die Essenz des 10-Schritte-Programms zur Entbitterung, das die Autorin entwickelt hat. Mithilfe von zwei durchgängigen Fallbeispielen führt Silke Brand Sie konsequent durch Ihren persönlichen Entbitterungsprozess, der von zahlreichen Übungen und einem Selbsttest begleitet wird.

Das Buch ergänzt das 2020 erschienene Hauptwerk der Autorin zum Thema Verbitterung, „Unbeschwert leben“, und das zugehörige Online-Seminar „Warum ich?“, das 2021 auf der Plattform Sinnsucher.de erschienen ist.

Auch als Bundle zusammen mit dem Grundlagenwerk Unbeschwert leben erhältlich.

Autorenprofil

Silke Brand

Dr. Silke Brand, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Paarberaterin und Coach in eigener Praxis in Köln. Ihr psychologisches Fachwissen möchte sie einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen: im Kompetenznetz Depression, als Expertin in TV und Rundfunk und als Autorin. www.praxisdrbrand.de

Pressestimmen

„Unbeschwert Leben“ ist ein beeindruckendes Arbeitsbuch, das einen durch ein durchdachtes Übungsprogramm zur Entbitterung führt. Silke Brand präsentiert einfühlsam die Essenz ihres 10-Schritte-

Programms, das befähigt, selbstständig Verbitterung zu überwinden. Der Fokus liegt auf mentaler und emotionaler Befreiung von vergangenen Verletzungen. Anhand von Fallbeispielen führt das Buch durch den Entbitterungsprozess, gestützt von Übungen und Selbsttests. Als Ergänzung zum Hauptwerk „Unbeschwert leben“ bietet es eine umfassende Anleitung zur Selbsthilfe."- <https://bibliomaniacs.de/unbeschwert-leben-das-arbeitsbuch-wie-sie-sich-in-10-schritten-von-verbitterung-befreien/>