



Erschienen am 21.08.2020
232 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-835-0

Imi Lo

Sensibilität und emotionale Intensität

Wie man als hochsensibler Mensch mit intensiven Gefühlen umgeht

Emotionale Sensibilität als Stärke nutzen

Wenn Sie das Gefühl haben, das Leben intensiver zu erfahren als andere, wenn Sie manchmal als emotional intensiv oder übersensibel bezeichnet werden, wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie mit der Intensität Ihrer Emotionen schwer umgehen können – dann ist dies das richtige Buch für Sie. Es zeigt Ihnen, wie Sie mit intensiven Gefühlen leben und Ihre Sensibilität für ein erfüllendes Leben nutzen können. Imi Lo erläutert die psychologischen Hintergründe und bietet Übungen und praktische Strategien an, die den täglichen Kampf mit der eigenen Gefühlswelt erleichtern.

Sie lernen in diesem Buch u.a.:

- Was es bedeutet, mit emotionaler Sensibilität und intensiven Gefühlen zu leben.
- Wie Sie emotionalen Ballast und einschränkende Glaubenssätze loswerden.
- Wie Sie Ihre Resilienz stärken und im Auf und Ab des Lebens bestehen können.
- Welche Wege es gibt, emotionale Intensität in Familie und Partnerschaft zum Aufbau gesunder und dauerhafter Beziehungen zu nutzen.

Autorenprofil

Imi Lo

Imi Lo ist Psychotherapeutin mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsstörungen, Kunst- und Schematherapie sowie MBSR. Sie leitet in Großbritannien ihr eigenes Institut unter dem Titel Eggshell Therapy and Coaching.

www.eggshelltherapy.com