April 2017

27

Apr

Buchvorstellung: Ein Kurs in Selbstmitgefühl



Selbstmitgefühl ist die neue Tendenz innerhalb der Achtsamkeitsbewegung. Neueste Forschungen belegen die positive Wirkung eines mitfühlenden Herzens für das emotionale Wohlbefinden und die eigene Persönlichkeitsentfaltung. Ganz besonders der Aspekt des Selbstmitgefühls steht bei der Bewältigung von Stress und belastenden Gefühlen im Vordergrund, denn es reduziert Angst und ständiges Grübeln und führt zu einem konstruktiveren Umgang mit belastenden Gefühlen, eigenen Schwächen und Schicksalsschlägen.

Weiterlesen … Buchvorstellung: Ein Kurs in Selbstmitgefühl

2017 von Anna Ulrich (Kommentare: 0)