

[Mobile book] Was mir guttut, wenn's mir schlecht geht: Wenn meine Seele Hilfe braucht

Was mir guttut, wenn's mir schlecht geht: Wenn meine Seele Hilfe braucht

Von Wanda Dammann
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #139982 in BcherVerffentlicht am: 2012-06-05Einband: Gebundene Ausgabe180 Seiten | File size: 23.Mb

Von Wanda Dammann : Was mir guttut, wenn's mir schlecht geht: Wenn meine Seele Hilfe braucht before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Was mir guttut, wenn's mir schlecht geht: Wenn meine Seele Hilfe braucht:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Handfest, positiv, authentisch!
Von kuliluna17
Ich möchte Ihnen von ganzem Herzen dieses wunderbare Buch empfehlen! Es wird nicht lange um irgendwelche Theorien und Statistiken herumgeredet, sondern besteht von vorne bis hinten aus handfesten Tipps. Das Buch lässt sich auch spontan irgendwo aufschlagen und schon purzeln einem jede Menge positive und sehr gut umsetzbare Ideen entgegen. Ich würde mich freuen, wenn vielen Menschen, die in einem seelischen Tief stecken, mit diesem Buch geholfen werden könnte.
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Tipps auf die Schnelle
Von Margret Rabe
Dieses Buch ist von Vorteil, weil sich schnell ein Abschnitt lesen lässt (immer 2 Seiten) und konkrete Hilfestellungen gibt für unterschiedliche Situationen.
20 von 20 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. konkrete und bereichernde Impulse für den Lebensalltag!
Von Markus G.
Dieses Buch hat mir sehr gut gefallen und kann es allen empfehlen, die auf der Suche nach praktischen Impulsen sind, um mit schwierigen Lebensphasen besser umgehen zu können. Wanda Dammann beschreibt in ihrem Buch mit einfühlsamen und sehr verständlichen Worten eine Vielzahl an Ideen, was den täglichen Lebensalltag leichter und entspannter werden lässt. In der mir bisher bekannten Fachliteratur fehlten mir bisher solche Vorschläge. Das Buch von Wanda Dammann ist daher einzigartig und besonders hilfreich, um vom Grubeln ins konkrete Handeln zu gehen und hierfür die jeweils passenden Anregungen zu erhalten. Das Buch liest sich sehr leicht und muss nicht von vorne bis hinten durchgelesen werden. Es eignet sich stattdessen gerade zum sporadischen und kurzen Lesen. Das hat mir an dem Buch besonders gut gefallen! Der Leser kann jederzeit entscheiden, zu welchen Bereichen er die jeweils passenden Impulse benötigt. Jedes Kapitel befindet sich hierbei auf einer einzigen Doppelseite. Hierdurch hat man einen schnellen Überblick über das, was in der jetzigen Situation besonders hilfreich ist. Für mich ist dieses Buch zu einem wertvollen Begleiter im Alltag geworden, der mir immer wieder aufzeigt, was ich für mich persönlich Gutes tun kann - auch bei Stress und innerer Belastung. Toll! Ich bin begeistert!

Kurzbeschreibung
Was gibt Halt, wenn wir sehr traurig oder seelisch belastet sind? Die Autorin, die selbst zwei schwere Krisen erlebt hat, macht dazu hilfreiche Vorschläge, die gut erfassbar und umsetzbar auch bei geringer Konzentration und Energie sind und vor allem frei von Inhalten, die unguete Erinnerungen wachrufen könnten. So erhalten Betroffene bei seelischen Verstimmungen oder begleitend während einer Therapie bei Depression oder Trauma wertschätzende Hilfe, den Alltag zu bewältigen und zu gestalten.
Über den Autor und weitere Mitwirkende
Wanda Dammann, geb. 1972, Autorin, Referentin, Sonderschullehrerin. Seit 2004 befasst Sie sich mit den Wegen der Selbsthilfe, Heilung und Persönlichkeitsentwicklung.