KVM – DER MEDIZINVERLAG
in der Quintessenz-Verlagsgruppe

Auflage:	1. Auflage 2024
Seiten::	180
Abbildungen:	50
Einband:	Softcover; 17 x 24 cm
ISBN:	978-3-86867-680-8
Artikelnr.:	51420
Erschienen:	Januar 2024

Preis 19,50 €

Änderungen vorbehalten!

KVM - Der Medizinverlag

Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Deutschland

+49 (0) 30 / 76180-5

+49 (0) 30 / 76180-680

info@quintessenz.de

https://www.quintessence-publishing.com/kvm/de

Buch-Information

Autoren: Valentin Fröhlich

Titel: Tschüss Angst. Hallo Leben

Untertitel: Leitfaden zu deinem wahren Potential

Kurztext:

Leidest Du unter wiederkehrenden Ängsten oder Gedanken, die Dich quälen? Glaubst auch Du, nichts dagegen tun zu können? Reagierst Du auf immer gleiche Weise auf bestimmte Situationen, und weißt Dir nicht besser zu helfen? Damit bist Du nicht allein.

Dieser Leitfaden hilft Dir nicht nur dabei, Dich selbst und Deine Emotionen besser zu verstehen. Er führt Dich Schritt für Schritt zu einem selbstbestimmten, angstfreien Leben.

Valentin Fröhlich legt auf leicht verständliche Weise dar, wie belastende Gedanken, einschränkende Verhaltensmuster sowie lähmende Ängste entstehen und was Du tun kannst, um nicht mehr unter ihnen zu leiden. Neben Reflexionen gehören zu seinem ganzheitlich orientierten Ansatz Übungen aus der positiven Psychologie. Du erhältst viele alltagstaugliche Tools, die Du sofort anwenden kannst, um Dich innerlich frei fühlen und voranschreiten zu können.

Während störende Gedanken und Ängste minimiert werden, wird Deine Resilienz gestärkt. Dein Leben steht durch die Integration von ausgesuchten Werten auf einem stabilen Fundament. Alte Muster und Prägungen können sich auflösen, sodass Du mit herausfordernden Situationen wesentlich leichter zurechtkommst. Zudem stehen zahlreiche Videos und geführte Meditationen für Dich bereit, damit Du sofort loslegen kannst. Mit dieser Fülle an Werkzeugen steht einem angstfreien und glücklichem Leben nichts mehr im Wege!

Fachgebiet(e): Ratgeber Gesundheit & Medizin