MBSR für jeden Tag

Die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung im Alltag

Elisha Goldstein & Bob Stahl

Arbor, 2016

ISBN : 978-3-86781-164-4

Zum Inhalt

Einfache und praktische Wege, um mit dem Hier und Jetzt verbunden zu bleiben.

Vom täglichen Stau auf den Straßen über Streitigkeiten in der Familie bis hin zum Stress bei der Arbeit – der Trubel des modernen Lebens führt nur allzu leicht dazu, dass wir uns angespannt, gereizt und überfordert fühlen. Wie können wir dafür sorgen, dass uns all das nicht vollends verschlingt, und wie können wir vermeiden, ins Burnout zu geraten? *MBSR für jeden Tag* stellt einfache Übungen vor, die auf der erfolgreichen Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit" (MBSR) beruhen und Ihnen Tag für Tag dabei helfen, Stress abzubauen und sich wieder in der Gegenwart zu verankern.

Dieses Buch beschreibt ebenso einfache wie wirkungsvolle Möglichkeiten, sich in Geduld zu üben, Frieden mit Geist und Körper zu schließen, Selbstmitgefühl zu entwickeln und sich verbundener zu fühlen. Aus der uralten Weisheitstradition der Achtsamkeit schöpfend, bietet Ihnen jedes Kapitel eine Vielzahl an Tipps, wie Sie im anstrengenden Alltag etwas für Ihr Wohlbefinden tun können – ganz gleich, wie das Leben gerade spielt. Erforschen Sie, wie Sie sich der Freude öffnen Dankbarkeit in sich entdecken loslassen und sein lassen in ein natürliches Gleichgewicht finden.

Themenbereiche

Achtsamkeit

Resilienz

Stressmanagement