

Selbstfürsorge



Zum Inhalt

Konkrete Impulse und Techniken, die selbst im stressigen Alltag funktionieren

- Selbstfürsorge auf drei Ebenen trainieren: Mit Tipps und Übungen zu wichtigen Themen wie Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, seelisches Wohlbefinden und stärkende Beziehungen

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern logisch.

Herausforderungen im Alltag meistern und in schwierigen Lebensphasen Halt finden – dabei hilft nichts so gut wie Selbstfürsorge. Die Psychotherapeutin Anke Gläßmeyer erklärt in ihrem Buch, wie man seine eigenen Bedürfnisse erkennt, bewusst mit seinen Ressourcen umgeht und eine wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber einnimmt. Sie zeigt, warum Selbstfürsorge nicht egoistisch ist, was sie mit Selbstwert und Selbstvertrauen zu tun hat und

wie man sie sogar trainieren kann. Dazu liefert sie Impulse, Techniken und Übungen zu wichtigen Themen wie Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, seelischem Wohlbefinden und stärkenden Beziehungen.

Themenbereiche

Wohlbefinden

Achtsamkeit

Fürsorge