



Frei sein von emotionalem Schmerz

Tiefe Emotionen prägen die Wahrnehmung und das Leben. Besonders unverarbeiteter Schmerz nimmt oft sehr viel Raum ein. Lässt sich hier etwas ändern? Wie lassen sich die Botschaften der Gefühle deuten? Die Autorin entwirft zu den im Einzelnen aufgeführten unterschiedlichen Gefühlen und Stimmungen Fragen zur Selbstreflexion. Durch Zuwendung zu sich selbst und entstehende Bewusstheit soll Bereitschaft zur Selbsthilfe entstehen und Klarheit in den Gefühlsdschungel

kommen. Das Leiden lässt sich abschaffen, durch Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, Offenheit und Authentizität. Ziel ist Spielraum für schöne Erlebnisse entstehen zu lassen.

Dr. med. Birgit Lühr, Chrisitan-Rohlf's-Str. 31, D-58089 Hagen, 2007,
ISBN 978-3-00-020785-3