

Das Leiden abstellen

Warum wir unseren schlechten Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert sind

Jeder kennt die schmerzhaften Gefühle, die wir oft zentnerschwer mit uns herumtragen: wenn wir gekränkt werden, uns selbst für etwas schuldig fühlen oder in dauernder Angst davor leben, abgelehnt zu werden. Wie schön wäre es doch, wenn wir sie ändern könnten? Doch die meisten glauben nicht so recht daran, dass das auch ginge. Birgit Lühr, Frauenärztin und Heilerin, zeigt aber jetzt in ihrem Buch „Frei sein von emotionalem Schmerz“, dass es geht. Sie stellt darin Strategien vor, mit Hilfe derer wir uns von schlechten Gefühlen befreien können, beschreibt fünf Kommunikationsregeln, zeigt, wie Emotionen durch bestimmte Atemübungen verändert werden können und vergisst auch nicht, solche Heilkräuter zu empfehlen, die unsere guten Gefühle besonders unterstützen. Birgit Lührs Buch führt uns durch die Komplexität des Gefühlsdschungels und zeigt, wie leicht es sein kann unnötiges Leiden abzustellen.



Birgit Lühr

Frei sein von emotionalem Schmerz

162 Seiten

€ (D) 17,95 · sFr 27,95

ISBN 978-3-00-020-785-3

Lühr Eigenverlog

www.lebensvision.de