



Leseprobe

Tammi Kirkness

Keine Panik! - Erste Hilfe für die Seele. Sofortmaßnahmen gegen Ängste, Sorgen und Beklemmungen

Atemübungen, Meditationen, schriftliches Fokussieren, selbstbestätigende Affirmationen u.v.m.

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 128

Erscheinungstermin: 26. Juli 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Was macht man, wenn das Herz vor Aufregung rast? Wie reagieren, wenn man sich wie gelähmt fühlt, obwohl man doch alles perfekt machen möchte? Und was tun, wenn man vor Erschöpfung gerade nicht weiterweiß? Nur drei Fälle, die jeder schon mal erlebt hat. Dieses Buch hilft, aus einer Situation der Panik und Beklemmung schnell wieder herauszukommen. Anhand von Entscheidungsbäumen liefert die Autorin kurze und effektive Anleitungen: z.B. zu Atemübungen, Meditationen und selbstbestätigenden Affirmationen. Wunderschön illustriert bietet dieses Erste-Hilfe-Buch für Geist und Seele Rat in jeder Lebenslage, ob privat, im Beruf, in der Beziehung oder Elternrolle.

Autor

Tammi Kirkness

Tammi Kirkness arbeitet als Life Coach und hält Vorträge über Gesundheit und Wohlbefinden. Sie verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse der Psychologie mit östlichen Praktiken und hat sich darauf spezialisiert, Menschen mit Ängsten zu helfen.

Statistisch gesehen leidet jeder Vierte mindestens einmal im Leben an einer Angst- oder Panikattacke. Diesen Menschen ist dieses Buch gewidmet.

Mögen sie erkennen, was ihr Geist alles vollbringen kann und wie tapfer ihr Herz ist. Mögen sie erleben, wie es ist, im Flow zu sein.



Dieses Buch ist zudem all jenen gewidmet, die diese mutigen Menschen kennen und lieben.

Ich wünsche ihnen ein Leben voller Mitgefühl und innerer Stärke sowie das Selbstvertrauen, die Menschen um sich herum zu unterstützen.

