



Auflage: 1. Auflage 2024
Seiten: 180
Abbildungen: 50
Einband: Softcover; 17 x 24 cm
ISBN: 978-3-86867-680-8
Erschienen: Januar 2024

Quintessence Publishing Company, Ltd.

 Grafton Road
KT3 3AB New Malden, Surrey
Vereinigtes Königreich von Großbritannien und
Nordirland

 +44 (0)20 8949 6087

 +44 (0)20 8336 1484

 info@quintpub.co.uk

 <https://www.quintessence-publishing.com/gbr/en>

Buch-Information

Autoren: Valentin Fröhlich
Titel: Tschüss Angst. Hallo Leben
Untertitel: Leitfaden zu deinem wahren Potential

Kurztext:

Leidest Du unter wiederkehrenden Ängsten oder Gedanken, die Dich quälen? Glaubst auch Du, nichts dagegen tun zu können? Reagierst Du auf immer gleiche Weise auf bestimmte Situationen, und weißt Dir nicht besser zu helfen? Damit bist Du nicht allein.

Dieser Leitfaden hilft Dir nicht nur dabei, Dich selbst und Deine Emotionen besser zu verstehen. Er führt Dich Schritt für Schritt zu einem selbstbestimmten, angstfreien Leben.

Valentin Fröhlich legt auf leicht verständliche Weise dar, wie belastende Gedanken, einschränkende Verhaltensmuster sowie lähmende Ängste entstehen und was Du tun kannst, um nicht mehr unter ihnen zu leiden. Neben Reflexionen gehören zu seinem ganzheitlich orientierten Ansatz Übungen aus der positiven Psychologie. Du erhältst viele alltagstaugliche Tools, die Du sofort anwenden kannst, um Dich innerlich frei fühlen und voranschreiten zu können.

Während störende Gedanken und Ängste minimiert werden, wird Deine Resilienz gestärkt. Dein Leben steht durch die Integration von ausgesuchten Werten auf einem stabilen Fundament. Alte Muster und Prägungen können sich auflösen, sodass Du mit herausfordernden Situationen wesentlich leichter zurechtkommst. Zudem stehen zahlreiche Videos und geführte Meditationen für Dich bereit, damit Du sofort loslegen kannst. Mit dieser Fülle an Werkzeugen steht einem angstfreien und glücklichem Leben nichts mehr im Wege!

Fachgebiet(e): Ratgeber Gesundheit & Medizin