

GELASSENHEIT LERNEN

Die Ruhe in Person



Fühlst auch Du Dich im Alltag oft müde und ausgelaugt? Hast auch Du das Gefühl, ständig unter Druck zu stehen und durchgehend gestresst zu sein? Kannst Du nur schlecht abschalten, Deine Ängste und Sorgen schwer vergessen und kaum entspannen?

Dann wird es höchste Zeit, dass Du das änderst.

Ständiger Stress ist nämlich für Körper und Geist alles andere als gesund. Deswegen solltest Du lernen, wie Du Dich von diesem Stress befreist.

In diesem Buch erfährst Du, was einen gestressten von einem gelassenen Menschen unterscheidet, welche Ursachen dazu führen, dass Du nicht entspannen kannst und wie Du es schaffst, gelassener zu werden.

Damit Du direkt loslegen kannst, bekommst Du 11 praxisorientierte Methoden mit an die Hand, mithilfe derer Du Deine Gelassenheit steigern kannst.

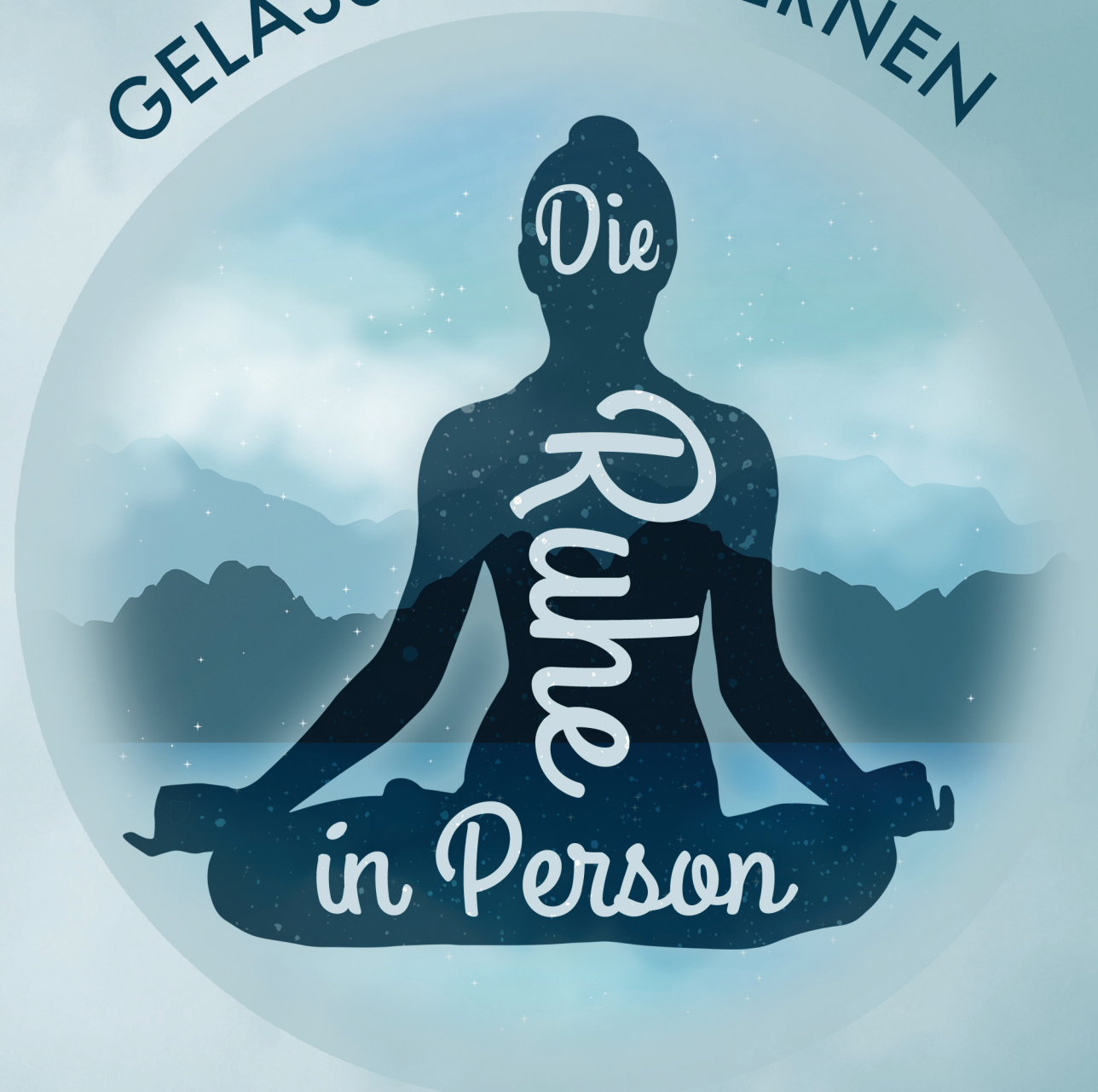
Gerade in unserer modernen, schnelllebigen Welt, in der Ruhe und Geduld fast schon Fremdwörter sind, braucht es Menschen, die einen Gang zurückschalten, entspannen und ihr Leben in vollen Zügen genießen können.

Werde auch Du einer davon und werde selbst die Ruhe in Person.

GELASSENHEIT LERNEN

DIE RUHE IN PERSON

VON ANASTASIA SCHWARZ



Stress abbauen, Ängste überwinden und negative Gedanken loswerden! Das einzig wahre Rundum-Sorglos-Buch zum Runterkommen, Abschalten und Gelassenheit Lernen

ANASTASIA SCHWARZ

