

**UNKONZENTRIERT? VERÄRGERT? WÜTEND?
FRUSTRIERT? KRANK?**

Jeder von uns kennt diese Gefühle! Doch es kann passieren, dass diese zu stark werden und beginnen, uns einzunehmen und zu beherrschen!

Eine unausgewogene Work-Life-Balance, eine kraftraubende Beziehung, Scham, depressive Phasen und Ängste können einen ausgeglichenen Alltag und ein Leben in Leichtigkeit unmöglich machen.

Wir können Stressfaktoren im Alltag oftmals nicht ändern oder eliminieren. Aber wir können immer selbst entscheiden, wie wir damit umgehen!

Der Schlüssel ist Gelassenheit! Nicht ohne Grund hat Gelassenheit in den Weltreligionen genauso wie in der Philosophie, in der Medizin und natürlich in der Psychologie ihre Bedeutung.

Die Übungen und Tipps in diesem Buch werden Ihnen bewusst machen, dass Sie der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind. Sie verbringen den ganzen Tag mit sich selbst und sollten dementsprechend fürsorglich mit sich umgehen!



JULIUS ANDERSSON

DEIN KLEINER
Begleiter
IN DIE GELASSENHEIT

STRESSFREI UND GELASSEN IN NUR 7 TAGEN

