

Zu diesem Buch:

Für eine bewusste Lebensgestaltung und besonders eine, die zur Entfaltung des eigenen Potenzials und somit zu physischer und psychischer Gesundheit führen soll, sind sowohl Selbsterkenntnis als auch Selbstannahme grundlegende Voraussetzungen.

Die einzelnen Kurz-Texte dieses Wegbegleiters zum liebevollen Umgang mit sich selbst, zum konstruktiven Miteinander und zur Überwindung von Krisen, regen an zum Innehalten, Reflektieren und Erinnern.

Es geht um Auseinandersetzungen mit eigenen Prägnungen und gesellschaftlichen Erwartungen sowie um die Erkenntnis, dass jeder sich auf seinen ureigenen Weg zum Glück begeben kann. Dazu ist es manchmal erforderlich, festgefahrene Wege zu verlassen und sein Glück selbst in die Hand zu nehmen.

Die besondere Verbindung von Sprache und Bild verhilft dazu, sich berühren zu lassen, einzutauchen und die Botschaften wirken zu lassen. Bilder sprechen die Seele an und verschaffen einen leichteren Zugang zu unserem Inneren. Insbesondere der Blick in die Natur hilft, den Geist zu klären und die Seele auszugleichen.