

Kerstin Hack



Selbstannahme

Impulse zum entspannten Leben mit sich selbst

DTE



Kerstin Hack: Selbstannahme. Impulse zum entspannten Leben mit sich selbst
Impulsheft Nr. 11

© 2010 (2. Auflage) Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

E-Book Erstellung: Stefan Böhringer, eWort (www.ewort.de)

Lektorat: Beate Weiß, Ben Marienfeld

Fotos: photocase.com - The_poster (2), Alex- (5, 9), Gerti G. (7), LadyLeoni (11),

real-enrico (13), Jürgen W (19), adina80xx (21), Grammbo (25), bungo (27), kallejipp (29); sxc.hu (15, 17, 23)

ISBN: 978-3-935992-36-7; ISBN E-Book: 978-3-86270-152-0

Die Zitate stammen u.a. aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte gibt es unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de



Selbstannahme - Impulse zum entspannten Leben mit sich selbst

Jede Blume hat ihren eigenen Duft. —aus Afrika

Du hast es schon oft gehört: »Du musst dich selbst annehmen!« Ja, wenn das so einfach wäre. Dafür erhält man weder im Kindergarten noch in der Schule eine Anleitung. Auch die eigenen Eltern haben uns nicht immer vermittelt, dass gerade unsere Anwesenheit diese Welt wunderbar bereichert. Die meisten von uns haben es nicht gelernt, den einmaligen, einzigartigen, aber auch begrenzten Menschen, der uns morgens aus dem Spiegel entgenschaut, anzunehmen und zu bejahen.

»Selbstannahme« vermittelt dir im ersten Teil grundsätzliche Gedanken zur Selbstannahme. Im zweiten Teil behandelt es sieben Aspekte deines Lebens, die du im