

Mira Salm

Achtsamkeit

DEIN Weg
vom Stress zur Selbstliebe

Praxisbuch



Impressum:

Achtsamkeit:

DAS GROSSE ACHTSAMKEIT PRAXISBUCH!

Wie Du durch Achtsamkeit Stress bewältigen, bei Dir selbst ankommen, innere Ruhe und Gelassenheit finden und Selbstliebe lernen wirst –

Dein Weg in die Freiheit: Von Stress und Burnout hin zu Achtsamkeit und Selbstliebe

(Achtsamkeit, Achtsamkeit lernen, Achtsamkeit für Anfänger, achtsam werden, achtsam werden für sich selbst, Stress bewältigen, Gelassenheit, Selbstliebe)

Mira Salm

Copyright: © 2017 Mira Salm

Copyright Coverbild: © by-studio-fotolia.com
published by: neopubli GmbH, Berlin

www.epubli.de

ISBN: 978-3-7450-1124-1

Ein Ratgeber aus der Reihe der Mira Salm Bücher

Die Mira Salm Buchreihe macht Frauen
stark, gelassen, geliebt und glücklich

(aber natürlich kannst Du dieses Buch auch als Mann lesen)



Inhalt

Teil I - Auszeit und Beginn der Achtsamkeit

Eine Pause einlegen

Die Dinge ganz langsam tun

Nimm Dich selbst wahr

Höre auf, wenn Deine Grenze erreicht ist

Teil II - Befreie Dich durch Achtsamkeit von äußeren Stressfaktoren

Setze Prioritäten und tue das, was wirklich wichtig ist

Reizüberflutung und Hektik meiden

Sei erreichbar wann es Dir passt

Teil III - Befreie Dich durch Achtsamkeit von inneren Stressfaktoren

Du musst nicht perfekt sein

Gib Verantwortung ab und erwarte Unterstützung

Teil IV - Schütze Dich vor Stress und bleibe ganz bei Dir

Schirme Dich ab

Grenze Dich von Deiner Arbeit ab

Plane Pausen und Entspannung

Tue die Dinge hintereinander anstatt gleichzeitig

80% reichen aus

Nein sagen lernen

Teil V - Gehe achtsam mit Deinem Körper um und tu Dir Gutes

Sonne

Wasser

Gutes Essen

Bewegung

Teil VI - Wie Du mit Achtsamkeit zu wahrer Selbstliebe findest

Du bist das Wichtigste das Du hast

Nimm Deine Bedürfnisse ernst

Sei liebevoll und geduldig mit Dir selbst

Gönne Dir selbst das Allerbeste und mache Schluss mit Stress und Burn-Out!

Mein Geschenk für Dich - Ein 7 Tage Übungsprogramm für mehr Selbstliebe

Anhang, Haftungsausschluss und Copyright

*Ohne Achtsamkeit für uns selbst
können wir uns weder lieben,
noch uns schützen,
und uns auch kein gutes Leben aufbauen,
denn wir leben an uns selbst vorbei...*

Mira Salm

