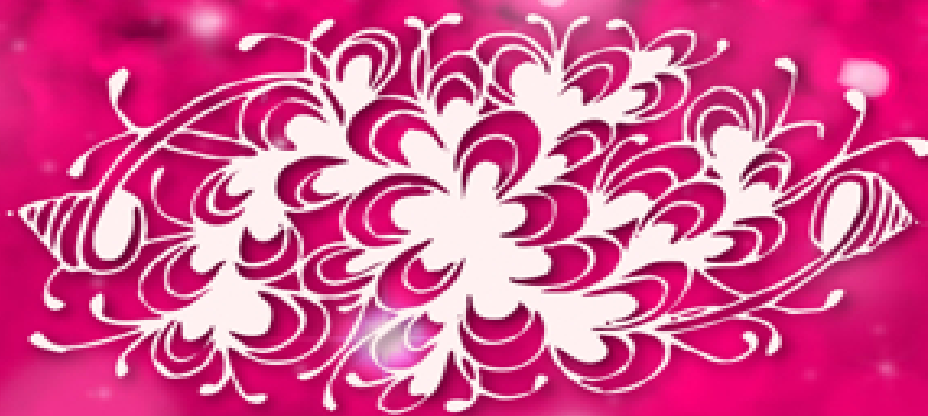


Mira Salm

# 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](http://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

