

Klaus G. Lieg

Die 7 Säulen der Resilienz

Mit ätherischen Ölen das
Immunsystem der Seele stärken



Hinweis

Weder der Verlag noch der Autor übernehmen eine Haftung für eventuelle Nachteile oder auftretende Schäden durch die Übungen und Hinweise in diesem Buch. Alle Übungen und Hinweise sind nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet worden und ersetzen nicht die Behandlung oder Beratung bei einem Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker!

Klaus G. Lieg

Die 7 Säulen der Resilienz

Mit ätherischen Ölen das
Immunsystem der Seele stärken

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG

Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-665-4

eISBN: 978-3-89845-688-3

1. Auflage 2020

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © 3ab2ou | Designed by Freepik

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALT

Die Resilienz stärken mit ätherischen Ölen

Resilienz: Unser seelisches Immunsystem

Ätherische Öle: Natürliche Immunbooster

Wie kommen beide zusammen?

Die 7 Säulen der Resilienz und die sie unterstützenden ätherischen Öle

Akzeptanz

Optimismus

Verantwortungsübernahme

Lösungsorientiertes Denken und Handeln

Zukunftsorientierung

Rollenklarheit

Netzwerkorientierung

Über den Autor

Kontaktadressen



Die Resilienz stärken mit ätherischen Ölen

Es ist eine Frage, die ich oft höre: »Kann ich meine Resilienz stärken mit ätherischen Ölen? Das geht?« Die Antwort ist: »Ja!« – Man kann seine psychische Widerstandsfähigkeit auf ganz einfache Weise mit der Kraft der ätherischen Öle stärken.

Wie? Dazu kommen wir gleich. Zunächst möchte ich Ihnen die zwei Säulen, auf denen das Buch aufbaut, Resilienz und ätherische Öle, etwas näherbringen.