



INHALT

TEIL 1: FEINFÜHLIGE UND ZARTBESAITETE MENSCHEN: HERAUSFORDERUNGEN AUF IHREM LEBENSWEG

- 1 Meine eigene Geschichte
- 2 Feinfühlig und zartbesaitet: Besonderheiten
- 3 Intuition: Anlage, Abkehr und Rückbesinnung
- 4 Auswirkungen mangelnder Empathie auf zartbesaitete Kinder
- 5 Feinfühligkeit, Verletzlichkeit und Resilienz

TEIL 2: 9 WEGE, SICH VON DEN FESSELN DER VERGANGENHEIT ZU BEFREIEN

- 1 Bewahre stets das Kind in dir
- 2 Tritt vom Dunkel ins Licht
- 3 Folge deiner Intuition
- 4 Sei authentisch
- 5 Liebe dich selbst
- 6 Gib dich hin
- 7 Erlange wahre Zufriedenheit
- 8 Übe dich in der Kunst des Nichtstuns
- 9 Akzeptiere den Tod

206 S., SOFTCOVER

EUR 18.90, 15.2 X 22.8 X 1.5 CM

ISBN 978-3-9825308-6-4 (PRINT)

ISBN 978-3-9822120-7-4 (E-BOOK)

Caroline Makovec BEFREIE DICH VON DEN FESSELN DER VERGANGENHEIT

9 WEGE FÜR ZARTBESAITETE MENSCHEN, UM ALTE WUNDEN ZU HEILEN

Die Fesseln der Vergangenheit symbolisieren unsere noch nicht aufgelösten Ängste, unsere selbst auferlegten Rollen, die Macht anderer über uns und vieles mehr, was uns hindert, zu uns selbst zu finden. Dieses Buch zeigt Ihnen 9 Wege auf, wie Sie sich von diesen Fesseln befreien und Ihren Prozess der Ganzwerdung fördern können.

Neben tiefen Einblicken in das Leben zartbesaiteter Menschen mit all seinen Herausforderungen berücksichtigt die Autorin auch die Lehren des Laotse. Somit verbindet sie fernöstliche Philosophie mit wissenschaftlicher Psychologie auf inspirierende Weise. Viele Fallbeispiele und zahlreiche Übungen bieten zusätzlich einen hohen Praxisbezug.

Es entsteht ein faszinierendes Substrat aus psychologischem Wissen, philosophischen Erkenntnissen und wertvollen Handlungsempfehlungen. Sie erfahren, wie Sie Ihre wahren Potenziale wiederentdecken, nicht gelebte Persönlichkeitsanteile zum Vorschein bringen und so manche Blockaden lösen können. Das Jetzt wird Ihnen in einem gänzlich neuen Licht erscheinen.



CAROLINE MAKOVEC lebt in Wien und ist als Diplom-Psychologin mit klinisch-psychologischer Fachausbildung in eigener Praxis tätig. Ihr Schwerpunkt liegt im Bereich Hochsensibilität. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrungen verfügt sie nicht nur über theoretische, sondern auch über hohe praktische Fachkompetenz. Sie hat sich zur Herzensaufgabe gemacht, zartbesaitete Menschen dabei zu unterstützen, privat und beruflich Erfüllung zu finden.

Verlagsauslieferung

Runge Verlagsauslieferung GmbH
Bergstraße 2 33803 Steinhagen,
msr@rungeva.de, www.rungeva.de

Barsortimente

KNV Zeitfracht GmbH
Libri GmbH
G. Umbreit GmbH & Co. KG

dielus edition

Inh.: Lu Schmich

Bosestraße 5, 04109 Leipzig
info@dielus.com, www.dielus.com