




Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden

Kristin Neff

 **Download**

 **Online Lesen**

Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden Kristin Neff

 [Download Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen ve
...pdf](#)

 [Online Lesen Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen
...pdf](#)

Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden

Kristin Neff

Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden Kristin Neff

Downloaden und kostenlos lesen Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden Kristin Neff

384 Seiten

Pressestimmen

"Ein Plädoyer für mehr emotionale Intelligenz und für eine rücksichtsvolle Lebenshaltung sich und anderen gegenüber." (*Emotion*)

"Das Buch ist eine gelungene Selbsthilfetherapie, die sich in den Alltag integrieren lässt und nicht zuletzt vor Burn-out schützt." (*Für Sie*)

»Kristin Neff ist die Pionierin einer wissenschaftlichen Bewegung, die den Menschen wieder mit sich selbst versöhnen will.« (*stern*)

"Die amerikanische Psychologie-Professorin und Buddhistin Kristin Neff bringt in ihrem klugen Buch die aufbauenden Möglichkeiten des Selbstmitgefühls ins Spiel." (*MYWAY*)

"Dr. Kristin Neff von der Universität Texas empfiehlt: Haben Sie Selbstmitgefühl und versöhnen Sie sich mit Ihren Schwächen!" (*Bild*) Kurzbeschreibung

Unser unermüdliches Streben danach, in allen Bereichen überdurchschnittlich zu sein, schränkt uns eher ein, als dass es uns voranbringt. Denn wenn wir scheitern oder unseren eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden, kehrt sich Selbstbewusstsein rasch um in Selbstkritik. Und wir können uns anstrengen, wie wir wollen, es wird immer jemanden geben, der noch intelligenter, erfolgreicher oder attraktiver ist als wir. Was wirklich stärkt, ist Selbstmitgefühl. Kristin Neff erforscht seit vielen Jahren die Fähigkeit, sich selbst freundschaftlich und nachsichtig zu behandeln. Die Auswirkungen sind verblüffend: Selbstmitgefühl schützt vor Burn-out und Depressionen, stärkt die Gesundheit und fördert unsere Beziehungen. Es lässt uns unsere Ziele und Träume optimistischer in die Tat umsetzen. Wir entdecken einen Ort der Wärme und emotionalen Geborgenheit, an dem wir unsere inneren Reserven auffüllen können. Fundiert und einfühlsam untersucht die Autorin die Chancen, die uns Selbstmitgefühl bietet. Tests, Fallbeispiele und in der Praxis erprobte Übungen helfen uns, uns diese heilsame Lebenshaltung anzueignen. Wir schließen Freundschaft mit dem wichtigsten Menschen in unserem Leben: uns selbst.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Kristin Neff ist Professorin für Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung an der University of Texas in Austin. Durch den Buddhismus entdeckte sie das Konzept des Selbstmitgefühls und machte es vor zehn Jahren erstmals zum Gegenstand psychologischer Forschung. Neff hält international Vorträge und Seminare zum Thema Selbstmitgefühl.

Download and Read Online Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden Kristin Neff #4XB2UGC5RLP

Lesen Sie Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden von Kristin Neff für online ebook
Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden von Kristin Neff Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden von Kristin Neff Bücher online zu lesen.
Online Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden von Kristin Neff ebook PDF herunterladen
Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden von Kristin Neff Doc
Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden von Kristin Neff Mobipocket
Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden von Kristin Neff EPub