

Oasen im Alltag

*Über Dinge, die wir Menschen wissen,
aber für die wir uns keine Zeit mehr nehmen.*

Wie sieht dein Alltag aus? Rennst du auch von A nach B und versuchst, alles unter einen Hut zu bringen? Aber... immer kommt etwas dazwischen!

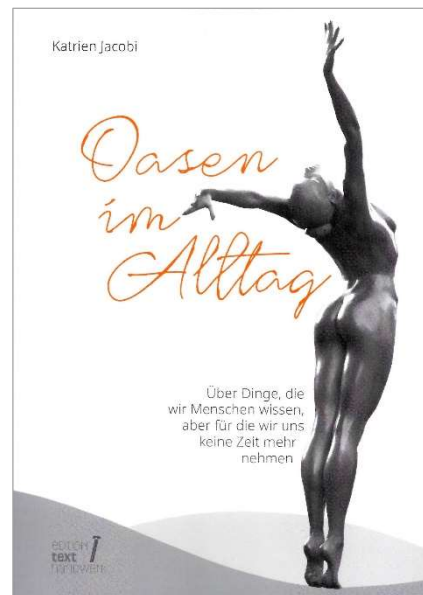
Wäre es nicht fabelhaft, einfach mal loslassen zu können, öfter zu lachen und sich eine Zeitinsel zu gönnen?

Wie kann das gelingen?

Durch das Lösen negativer Denkschleifen wird ein positives Lebensgefühl erst möglich.

Die Medizinerin Dr. Katrien Jacobi gibt viele praktische Anregungen, um mit wenig Zeitaufwand jeden grauen Tag wieder bunt erstrahlen zu lassen.

Dieser Ratgeber fasst all ihr Wissen rund um die Frage zusammen, wie ein zufriedenes Leben gelingen kann. Krisen und schwere Krankheiten werden dabei keineswegs ausgespart. Gutes Essen und herzliches Lachen-Können aber auch nicht.



Katrien Jacobi
Oasen im Alltag
Taschenbuch
216 Seiten

BoD – Books on Demand
2022
ISBN 978-3756226290