



[Ashley Davis Bush](#)

Keep calm

Mit Gelassenheit durch das Auf und Ab des Lebens

Glücklich & gelassen durch die Kraft der Akzeptanz.

Wie lässt sich ein schwerer Verlust verarbeiten, eine Krankheit bewältigen oder eine Untreue verzeihen? Die **Macht der Akzeptanz** hilft Ihnen dabei, inneren Frieden zu finden und Ihre Beziehung zu sich selbst und dem Leben durch **einfache und alltagsnahe Anleitungen** zu verbessern. Ein **motivierender Lebenshilfe-Ratgeber** mit authentischen **Fallbeispielen** und persönlichen Geschichten!

„Keep calm and carry on“: Mit Selbsthilfe zur Lebensfreude!

Alles über die lebensverändernde Macht der Akzeptanz: Durch **Selbstmitgefühl, Verzeihen und aktive Annahme** können Rückschläge und negative Gefühle nachhaltig überwunden werden. Lernen Sie, Ihre Gefühle zu akzeptieren, freundlich zu sich selbst zu sein und **ungeahnte Möglichkeiten** zu erkennen. Die erfolgreiche Autorin zum Thema **Achtsamkeit** und erfahrene Psychotherapeutin Ashley Davis Bush verdeutlicht Ihnen, wie einfach es ist, **aus Krisen Kraft zu schöpfen**, positive Emotionen zu entwickeln, Dinge hinter sich zu lassen, sich für neue Möglichkeiten zu öffnen und nach vorne zu schauen.



Praktische Übungen, die zu mehr Gelassenheit im Alltag führen:

Auf Grundlage evidenzbasierter Forschung werden Ihnen Übungen für einen anderen und neuen Weg gezeigt, das Leben zu betrachten. Power-Werkzeuge am Ende von jedem Kapitel helfen bei der Umsetzung des Gelernten in die Praxis.

Gelassen neue Energie schöpfen und zu mehr Lebensfreude gelangen: Diese fundierte und praxisnahe Lebenshilfe begleitet Sie einfühlsam auf Ihrem Weg!

[Ashley Davis Bush](#)

Keep calm

Mit Gelassenheit durch das Auf und Ab des Lebens

ISBN 978-3-8310-3850-3
224 Seiten, 150 x 210 mm
Mit farbigen Illustrationen
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)