



Ashley Davis Bush

Keep calm

Mit Gelassenheit durch das Auf und Ab des Lebens

Viele Dinge lassen sich im Leben nicht ändern und gleichzeitig fällt es schwer, diese hinzunehmen oder richtig zu verarbeiten. Um nicht in einem Strudel aus negativen Gefühlen fest zu stecken, ist Akzeptanz der lebensverändernde Weg zu mehr Lebensfreude.

In dem Ratgeber für Gelassenheit und Achtsamkeit zeigt Ashley Davis Bush wie durch Verzeihen und aktive Annahme etwas akzeptierbar wird, das vorher unmöglich erschien. Die daraus entstehenden positiven Gefühle lassen sich für die persönliche Entwicklung nutzen.

Die praktischen und alltagsnahen Anleitungen beruhen auf evidenzbasierter Forschung und helfen dabei, innere und äußere Widerstände zu überwinden. In authentischen Fallbeispielen zeigen persönliche Geschichten von Patienten die komplette Bandbreite der möglichen Ansätze. Fehlendes Verständnis für ein Familienmitglied, eine unüberwindbare Trennung, der Verlust eines geliebten Menschen oder die Tatsache, dass man sich selbst im Weg steht – all dem widmet sich der Ratgeber. Es wird der Prozess vom Widerstand über Annahme bis hin zu neuen Möglichkeiten erläutert, anschließend widmen sich die Kapitel dem Selbstmitgefühl, der Akzeptanz von sich selbst und anderen, Situationen und der Vergangenheit. Am Ende jeden Kapitels helfen zudem Power-Werkzeuge bei der Umsetzung des Gelernten in die Praxis.

Die Kraft der Akzeptanz hilft zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude im Alltag zu gelangen und inneren Frieden zu finden – die einfachen Anleitungen unterstützen dabei die Beziehung zu sich und dem Leben zu verbessern. „Keep calm and carry on“: Der motivierende Lebenshilfe-Ratgeber begleitet Sie fundiert, praxisnah und einfühlsam auf Ihrem Weg.

Über die Autorin: **Ashley Davis Bush** ist erfolgreiche Autorin im Bereich Lebenshilfe. Sie ist Psychotherapeutin mit 30 Jahren Erfahrung im Bereich psychischer Gesundheit. Zudem arbeitet sie als Trauerberaterin und ist Selbsthilfe-Coach für Stressbewältigung, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl. Bush hat bereits acht Selbsthilfebücher veröffentlicht. Sie lebt mit ihrem Ehemann, ebenfalls Psychotherapeut, in New Hampshire und hat fünf erwachsene Kinder.



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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.