



Ins Herz getroffen: Selbsthilfe bei seelischen Verletzungen



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Ins Herz getroffen: Selbsthilfe bei seelischen Verletzungen

Rolf Sellin

Ins Herz getroffen: Selbsthilfe bei seelischen Verletzungen Rolf Sellin

 **Download** [Ins Herz getroffen: Selbsthilfe bei seelischen Ver ...pdf](#)

 **Online lesen** [Ins Herz getroffen: Selbsthilfe bei seelischen V ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Ins Herz getroffen: Selbsthilfe bei seelischen Verletzungen Rolf Sellin

224 Seiten

Kurzbeschreibung

Spitze Bemerkungen, ausbleibender Dank oder Nichtbeachtung können ebenso ins Herz treffen wie eine unerwartete Kündigung oder die scharfen Worte in einer Auseinandersetzung. Auch wenn wir äußerlich weiter funktionieren: Seelisch sind wir verletzt. Wenn wir den Schmerz dieser Verletzung übergehen, bleibt er unterschwellig erhalten. Nur Schmerz, der gefühlt und wahrgenommen wird, kann sich auch wieder auflösen. Erst wenn wir ihn annehmen, werden wir wieder frei für andere, positivere Gefühle.

Rolf Sellin, Experte für Hochsensibilität und Bestsellerautor, zeigt, wie wir den Mut fassen können, hinzuschauen und zu erkennen, was genau in uns verletzt wurde. Wie wir unsere Verletzungen versorgen, an ihnen wachsen und sie sogar heilen können. Es bietet wirksame Selbsthilfe bei seelischem Schmerz.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Rolf Sellin, geboren 1948, ursprünglich Dipl.-Ing. Architekt, ist Experte für Hochsensibilität und Bestsellerautor. Der Heilpraktiker für Psychotherapie gründete und leitet das HSP-Institut in Stuttgart, wo er Psychotherapeuten und Pädagogen für den Umgang mit Hochsensiblen fortbildet. Seine wirkungsvollen Methoden zur Zentrierung, zur Abgrenzung sowie zur Annahme und Auflösung von Schmerz setzen bei dem aktiven Umgang mit der Wahrnehmung an.

Download and Read Online Ins Herz getroffen: Selbsthilfe bei seelischen Verletzungen Rolf Sellin

#PFBTRXJO675

Lesen Sie *Ins Herz getroffen: Selbsthilfe bei seelischen Verletzungen* von Rolf Sellin für online ebook
Ins Herz getroffen: Selbsthilfe bei seelischen Verletzungen von Rolf Sellin 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 *Ins Herz getroffen: Selbsthilfe bei
seelischen Verletzungen* von Rolf Sellin Bücher online zu lesen. Online *Ins Herz getroffen: Selbsthilfe bei
seelischen Verletzungen* von Rolf Sellin ebook PDF herunterladen *Ins Herz getroffen: Selbsthilfe bei
seelischen Verletzungen* von Rolf Sellin Doc *Ins Herz getroffen: Selbsthilfe bei seelischen Verletzungen* von
Rolf Sellin Mobipocket *Ins Herz getroffen: Selbsthilfe bei seelischen Verletzungen* von Rolf Sellin EPub