



Hochsensibel: Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung (GU Ratgeber Gesundheit)

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Downloaden und kostenlos lesen Hochsensibel: Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung (GU Ratgeber Gesundheit) Suzann Kirschner-Brouns, Cordula Roemer

144 Seiten

Kurzbeschreibung

Hochsensibel glücklich Hochsensible Menschen sehen mehr, riechen mehr, hören mehr und nehmen mehr und schneller wahr, was in ihrer Umgebung und zwischen den Menschen passiert. Hochsensible haben sozusagen eine größere Antenne für jedes Detail in ihrer Umgebung. Ihr Leben empfinden Hochsensible dementsprechend als sehr intensiv, meistens aber auch als sehr anstrengend. Viele berichten, dass sie sich ständig überreizt fühlen, leicht ermüden, zum Grübeln neigen oder sich von ihrer Umgebung schnell zurückziehen. Wie können nun Hochsensible die Beeinträchtigungen, die ihren Alltag erschweren, selbst ein wenig abmildern? Hier gibt dieses Buch zahlreiche konkrete Tipps und Hilfestellungen, das Leben reizarmer zu gestalten. Dem Hochsensiblen werden praktische Übungen an die Hand gegeben, um Grenzen ziehen zu können, den persönlichen Schutzraum zu finden und Neinsagen zu lernen. Bei kurzzeitiger Überreizung können Notfall-Globuli, spezielle Homöopathika und Bach-Blüten als Akutmaßnahme helfen. Pflanzen wie Baldrian oder Hopfen werden bei Unruhe und Schlaflosigkeit eingesetzt, Entspannungstechniken erden den Betroffenen. Die Buch-Message ist: Wir sind jetzt sofort für Dich da – mit praktischen, in Deinen Alltag integrierbaren Tipps.

Download and Read Online Hochsensibel: Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung (GU Ratgeber Gesundheit) Suzann Kirschner-Brouns, Cordula Roemer #P195Z7DAQOI

Lesen Sie Hochsensibel: Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung (GU Ratgeber Gesundheit) von Suzann Kirschner-Brouns, Cordula Roemer für online ebookHochsensibel: Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung (GU Ratgeber Gesundheit) von Suzann Kirschner-Brouns, Cordula Roemer 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 Hochsensibel: Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung (GU Ratgeber Gesundheit) von Suzann Kirschner-Brouns, Cordula Roemer Bücher online zu lesen.Online Hochsensibel: Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung (GU Ratgeber Gesundheit) von Suzann Kirschner-Brouns, Cordula Roemer ebook PDF herunterladenHochsensibel: Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung (GU Ratgeber Gesundheit) von Suzann Kirschner-Brouns, Cordula Roemer DocHochsensibel: Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung (GU Ratgeber Gesundheit) von Suzann Kirschner-Brouns, Cordula Roemer MobipocketHochsensibel: Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung (GU Ratgeber Gesundheit) von Suzann Kirschner-Brouns, Cordula Roemer EPub