

GEFÜHLE SIND ZUM FÜHLEN DA

Das Handbuch vom positiven Umgang mit negativen Emotionen

Safi Nidiaye / Integral

Wer kann schon problemlos mit den unterschiedlichsten Gefühlen umgehen? Immer wieder entwickeln sie sich zu „Fallstricken“ in unserem Leben. Safi Nidiaye rückt diesem Problem mit ihrer „Körperzentrierten Herzensarbeit“ zu Leibe. In ihrem sehr ausführlich geschriebenen und sehr informativen Buch erläutert sie, wie wir unsere Gefühle „einfach“ annehmen und fühlen können. Im nächsten Schritt können wir lernen, uns nicht mehr mit ihnen zu identifizieren. So wird es möglich, uns aus einem Wust aus verdrängten oder überbewerteten Gefühlen zu befreien. Ein reicheres und bewußteres Leben kann so gestaltet werden.

Sie zeigt aber auch auf, wie wir Gefühle von anderen – Partnern, Familie, Gesellschaft, Kollektiv – einfach übernehmen, obwohl es eigentlich gar nicht unsere eigenen sind. Und Safi Nidiaye ruft auch dazu auf, unseren positiven Gefühle Aufmerksamkeit zu schenken und sie zu pflegen.

Eine sehr aufschluß- und hilfreiche Abhandlung. Und wie so oft bei guten Büchern gilt auch hier: es kommt wirklich darauf an, mit dem Buch zu arbeiten - und nicht nur, es bloß zu lesen.

Eines der besten Bücher, die ich in den letzten Jahren gelesen habe!

