



**Bis hierher und nicht weiter: Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen.
- Mit Test: Wie gut können Sie sich abgrenzen?**



Download



Online Lesen

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

Bis hierher und nicht weiter: Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen. - Mit Test: Wie gut können Sie sich abgrenzen?

Rolf Sellin

Bis hierher und nicht weiter: Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen. - Mit Test: Wie gut können Sie sich abgrenzen? Rolf Sellin

 [Download Bis hierher und nicht weiter: Wie Sie sich zentrie ...pdf](#)

 [Online lesen Bis hierher und nicht weiter: Wie Sie sich zentr ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Bis hierher und nicht weiter: Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen. - Mit Test: Wie gut können Sie sich abgrenzen? Rolf Sellin

208 Seiten

Pressestimmen

»Grenz dich doch ab! - das sagt sich so einfach. Doch wie das eigentlich konkret geht, verrät uns niemand. Bis jetzt.« (Rolf Sellin) Kurzbeschreibung

Tun Sie sich oft schwer, einen Wunsch abzuschlagen? Bleiben bei einer Einladung sitzen, obwohl Sie längst gehen wollten? Übernehmen Aufgaben, die nicht Ihre Sache sind?

Grenzen zu setzen ist nicht so leicht. Erfolgsautor Rolf Sellin zeigt erstmals, weshalb oft nicht klappt, was wir uns doch schon x-mal vorgenommen haben. Denn erfolgreiche Abgrenzung ist keine Willenssache. Abgrenzung will geübt sein und dafür bietet Sellin konkrete Methoden, die funktionieren: auf gedanklicher, kommunikativer, körperlicher und besonders auf energetischer Ebene. Selbstbestimmung ohne Schuldgefühle!

»Grenz dich doch ab!« – das sagt sich so einfach.

Doch wie das eigentlich konkret geht, verrät uns niemand.

Bis jetzt.

Wenn Sie auch besser für sich sorgen möchten.

Wenn Sie rechtzeitig Nein sagen möchten.

Wenn Sie private und berufliche Kontakte entspannter erleben wollen.

Wenn Sie beizeiten Pause machen und am Ende mehr erreichen möchten.

Wenn Sie selbst nicht länger zu kurz kommen wollen.

Dann freuen Sie sich auf dieses Buch.

Die Kunst, sich souverän abzugrenzen

35.000 verkaufte Exemplare von Wenn die Haut zu dünn ist

Mit Test zur Selbsteinschätzung

Wie man Manipulierer, »Energievampire« und andere übergriffige Zeitgenossen stoppt

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Rolf Sellin, geboren 1948, ursprünglich Dipl.-Ing. Architekt, ist selbst hochsensibel. Er hat wirkungsvolle Methoden für den Umgang mit der Hochsensibilität entwickelt, die bei der aktiven Steuerung der Wahrnehmung ansetzen. Der Heilpraktiker für Psychotherapie ist Gründer und Leiter des HSP-Instituts in Stuttgart und bildet Psychotherapeuten und Pädagogen für den Umgang mit Hochsensiblen fort.

Download and Read Online Bis hierher und nicht weiter: Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen. - Mit Test: Wie gut können Sie sich abgrenzen? Rolf Sellin #Y68BEVZOSNA

Lesen Sie Bis hierher und nicht weiter: Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen. - Mit Test: Wie gut können Sie sich abgrenzen? von Rolf Sellin für online ebook Bis hierher und nicht weiter: Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen. - Mit Test: Wie gut können Sie sich abgrenzen? 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 Bis hierher und nicht weiter: Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen. - Mit Test: Wie gut können Sie sich abgrenzen? von Rolf Sellin Bücher online zu lesen. Online Bis hierher und nicht weiter: Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen. - Mit Test: Wie gut können Sie sich abgrenzen? von Rolf Sellin ebook PDF herunterladen Bis hierher und nicht weiter: Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen. - Mit Test: Wie gut können Sie sich abgrenzen? von Rolf Sellin Doc Bis hierher und nicht weiter: Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen. - Mit Test: Wie gut können Sie sich abgrenzen? von Rolf Sellin Mobipocket Bis hierher und nicht weiter: Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen. - Mit Test: Wie gut können Sie sich abgrenzen? von Rolf Sellin EPub