

Alexa Förster

## Pass auf, was du fühlst!

Ein Grundkurs im JA- und NEIN-Sagen



Gelingt es Ihnen immer, klare Entscheidungen zu treffen? Und sind Sie zufrieden mit dem, was Sie leben? Sollte hier kein klares JA die Antwort sein, halten Sie mit diesem Buch einen starken Begleiter und fundierten Impulsgeber in den Händen, der Sie dabei unterstützen möchte, zu sich selbst zu finden, wenn Sie es wollen. Schritt für Schritt beleuchtet Autorin Alexa Förster die unterschiedlichsten Facetten des Seins. Sie lockert damit eingefahrene Blickwinkel auf das Leben und öffnet den Raum zur Veränderung. Über die dargestellten Zusammenhänge haben die Leser die Möglichkeit sich selbst neu kennenzulernen, um aus dieser Erkenntnis und Wahrnehmung heraus, selbst aktiv zu werden und bewusste Entscheidungen zu treffen. Bleiben Sie bei Ihren Gewohnheiten oder verändern Sie Ihr Leben, es ist nur Ihre Entscheidung.

## Ein Werkzeug zur Reflexion und Selbsterkenntnis

Es gehört viel Mut dazu, das eigene Leben anzuschauen und noch mehr, es tatsächlich bewegen zu wollen. Das Buch unterstützt die Leser in diesem dennoch so lohnenswerten Prozess, indem es dabei hilft, die Beweggründe der eigenen Handlungsimpulse klar wahrzunehmen. Es ist eine Einladung zur Selbsterkenntnis, die sich aber nicht in der Theorie erschöpft, sondern zum bewussten Handeln oder eben auch Nicht-Handeln auffordert.

Informativ und einfühlsam führt Autorin Alexa Förster die Leser an die Punkte ihres Selbst, die zunächst erkannt und wahrgenommen werden müssen, bevor Veränderungen Wirklichkeit werden können. Denn all zu oft verliert sich der Mensch in seinen Gewohnheiten, die er nicht mehr durchdringt. Mit Hilfe dieses Ratgebers lernen die Leser ihre Muster zu durchschauen. Das Ergebnis sind klare Entscheidungen.

Neugierig darf der Frage nachgespürt werden, wer man wirklich ist oder wer man sein möchte. Das Buch bietet dazu zahlreiche hilfreiche und praktische Perspektiven, die sich dadurch auszeichnen, dass sie sich nicht an der Oberfläche erschöpfen, sondern sich dem Menschen in seiner Ganzheit widmen.

Indem die Beschäftigung mit den Reaktionen im eigenen Inneren und jenen Vorgängen im Außen ganz praktisch angestoßen wird, ist das Buch ein wahrer Begleiter auf dem eigenen Entwicklungs- und Erkenntnisweg. Es ist ein Werkzeug, das wahrzunehmen, was uns tagtäglich unbewusst beeinflusst und sich somit letztlich davon zu befreien. Es lässt die Fähigkeit wachsen, ab sofort in Richtung bewusster Entscheidung zu gehen.

Die Arbeit am eigenen Selbst ist ein Prozess, der bewusst angegangen werden muss und eigentlich nie endet. Das Buch ist ein Leitfaden, den man immer wieder zur Hand nimmt, um sich genau die Fragen zu stellen, deren Antworten man nur in sich selbst finden kann, wenn man möchte.

### Über tao.de

**tao.de** ist ein Selfpublishing-Portal, das AutorInnen mit den Themengebieten *Neues Bewusstsein*, *Ganzheitliche Gesundheit* und *Spiritualität* bei allen Schritten von der Idee über die Produktion von Büchern und ebooks bis zu ihrer Vermarktung begleitet. **tao.de** GmbH ist ein Tochterunternehmen der J.Kamphausen Medien-gruppe.

### Über die Autorin

Alexa Förster lebt mit Mann und Sohn in Bielefeld. Seit 1991 begleitet sie Menschen in eigener Praxis therapeutisch. Schon seit Ihrer Kindheit fasziniert sie der Mensch in seiner Ganzheit. Ihr besonders Interesse gilt den psychosomatischen Zusammenhängen von Körper, Seele und Geist. Immer auf der Suche nach den Hintergründen, widmete sie sich früh den naturheilkundlichen und spirituellen Themen. Durch die jahrelange energetische Arbeit und den therapeutischen Dialog entwickelte sie ein eigenes ganzheitliches Therapiekonzept.



Alexa Förster

**Pass auf, was du fühlst!**  
Ein Grundkurs im JA- und NEIN-Sagen

288 Seiten

**Hardcover**  
978-3-95529-327-7  
24,99 Euro  
**Paperback**  
978-3-95529-309-3  
17,99 Euro

### Pressekontakt

Alexa Förster

