



Leseprobe

Marie Ehlers

Die magischen Zauberpunkte

Leichter Umgang mit großen Gefühlen – Die EFT-Klopftechnik mit Kindern spielerisch anwenden

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 48

Erscheinungstermin: 22. November 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das zauberhaft illustrierte Buch für Kinder zur EFT-Klopftechnik

Die Gefühlswelt von Kindern ist groß – an manchen Tagen geht es ihnen einfach richtig gut und dann gibt es Tage, da fühlt sich alles ganz schwer an, im Bauch werden Purzelbäume geschlagen und im Hals steckt ein dicker Kloß. Dieses Buch zeigt kindgerecht und spielerisch, wie Kinder mithilfe von EFT (Emotional Freedom Technique) einen bewussteren Umgang mit Gefühlen entwickeln und mit schwierigen Gefühlen und Situationen besser umgehen.

An dieser Stelle kommen die magischen Zauberpunkte ins Spiel, die wir aktivieren können, damit unsere Energie wieder fließen kann, wenn zuvor etwas blockiert war. Diese Methode verbessert die eigene Körperwahrnehmung und kann im Umgang mit belastenden Gefühlen wie Angst, Traurigkeit, Scham und Einschlafproblemen eingesetzt werden. Das Klopfen kann aber auch angewandt werden um positive Gefühle zu stärken, für mehr Mut und Vertrauen.

Autor

Marie Ehlers

Marie Ehlers hat einen Master of Science in Psychologie, ist Autorin und EFT-Practitioner. Sie betreibt den beliebten Instagram-Account @mind.corner seit 2020, hier dreht sich alles rund um Selbstwert und Mindset. In Hamburg-Altona hat sie einen eigenen Selbstliebe-Laden. Mit ihrer Tochter Lani lebt sie in Hamburg.

MARIE EHLERS • STELLA EICH

DIE MAGISCHEN ZAUBERPUNKTE

mosaik

