

Loslassen lernen: Innerlich Abstand gewinnen von Bindungen, Erwartungen, Ängsten und einengenden Denk- und Verhaltensmustern. Der Weg zur Überwindung selbstzerstörerischer Abhängigkeiten.

Zuspruch und Ermutigung auf dem Weg zu einem neuen Selbstwertgefühl wollen die 365 Meditationen dieses Buchs geben. Die Texte knüpfen an Schuldgefühlen, Verdrängungen und negativen Einstellungen an und setzen diesen die »Kraft zum Loslassen« entgegen. Es ist die Kraft, innerlich Abstand zu gewinnen von Denk- und Verhaltensmustern, die im bisherigen Leben ein so großes Gewicht hatten, daß sie Leiden und selbstzerstörerische Abhängigkeiten erzeugten.

Jeder Leitgedanke dieses Meditationsbuchs ist ein kleiner Baustein für das Fundament zu einer neuen Lebenseinstellung. Wer damit arbeitet, wird am Ende bereit sein, sich und andere annehmen zu können und das Leben, so wie es ist, zu akzeptieren.

Melody Beattie lebt in Stillwater, Minnesota (USA). Sie war Mitarbeiterin in dem auf Suchtprobleme aller Art spezialisierten Hazelden Diagnose- und Therapiezentrum. Ihre Bücher erzielten eine Weltauflage von mehreren Millionen Exemplaren.