

Thomas Laggner

Freundlich mit mir

POCKET-BOOK

Impulse für Selbstmitgefühl, innere Ruhe und einen neuen Ton mit sich selbst



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Freundlich mit mir

POCKET-BOOK

Impulse für Selbstmitgefühl, innere Ruhe
und einen neuen Ton mit sich selbst



Freundlich mit mir

Selbstmitgefühl beginnt nicht mit großen Worten. Es beginnt mit der Erlaubnis, sich selbst nicht mehr wie einen Gegner zu behandeln.

MINI-PRAXIS

Sprich heute einen Satz freundlicher zu dir.



Leiden bemerken

Was du nicht bemerkst, kannst du nicht halten. Achtsamkeit macht sichtbar, wo du gerade leidest.

MINI-PRAXIS

Frage: Was ist gerade schwer?



Nicht wegdrücken

Schmerz wird nicht kleiner, wenn du ihn innerlich beschimpfst. Er braucht zuerst Raum.

MINI-PRAXIS

Lass ein Gefühl da sein, ohne es zu lösen.



Nicht beschämen

Wer sich für Scham beschämt, legt eine zweite Last auf die erste.

MINI-PRAXIS

Streiche heute eine zusätzliche Selbstanklage.



Fürsorge im Alltag

Selbstmitgefühl lebt nicht nur in Meditation. Es zeigt sich beim Essen, Schlafen, Arbeiten und Pausieren.

MINI-PRAXIS

Wähle eine kleine fürsorgliche Handlung.



Mit dem Atem zählen

Zählen gibt dem Geist eine einfache Aufgabe. Das kann den Alarm senken.

MINI-PRAXIS

Zähle fünf langsame Ausatmungen.

Über den Autor

Thomas Laggner arbeitet an der Schnittstelle von personenzentrierter Haltung, Mediation, psychosozialer Entwicklung, Konfliktkompetenz und Verantwortung.

Seine Bücher verbinden klare Sprache, psychologische Tiefe und konkrete Impulse für Menschen, die unter Druck menschlich, würdig und handlungsfähig bleiben wollen.

Online-Coaching

Thomas Laggner bietet deutschsprachiges Online-Coaching für Einzelpersonen, Paare und Menschen in beruflichen oder persönlichen Klärungsprozessen an.

Online-Termine können über professionellehilfe.at gebucht werden.

Weitere Informationen, Bücher und Materialien: vitalstrategie.at

Die Angebote ersetzen keine Akutversorgung. In Krisen braucht es unmittelbare fachliche Hilfe vor Ort.