

Dr. Patrizia Collard

Sei achtsam mit dir

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl:
Der leichteste Weg, dir etwas Gutes zu tun



Aus dem Englischen übertragen von
Diane von Weltzien

L o t o s

Inhalt

	Einführung	6
I	Die Saat des Selbstmitgefühls säen	14
2	Mitgefühl, Empathie und Herzensgüte.....	26
3	Ich, ich, ich und gut genug sein	46
4	Das mitfühlende Gehirn.....	66
5	Gesunde Zuneigung und Selbstannahme	82
6	Vergeben lernen.....	96
7	Sich Ängsten öffnen und Belastbarkeit entwickeln.....	110
8	Mitfühlender Führungsstil, mitfühlendes Leben.....	124
	Register.....	142
	Autorin.....	144
	Dank	144

