

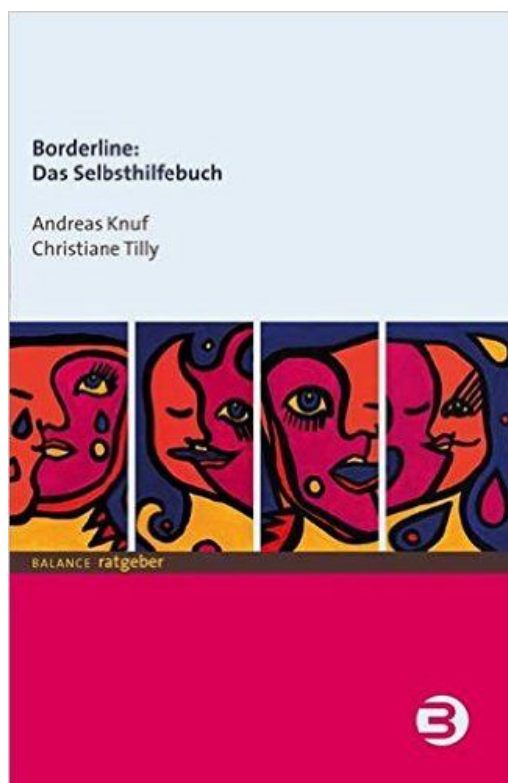
FESSELNDE FREIHEIT

Glaube | Reisen | Psyche

fesselndefreiheit.com

BÜCHER FÜR EIN SCHÖNERES LEBEN - TROTZ DEPRESSIONEN ODER SELBSTZWEIFEL!

Lesen inspiriert, setzt kreative Kräfte frei, lenkt ab. Lesen tut einfach gut. Folgende Bücher haben mir dabei geholfen, mir selbst zu helfen. Ich habe sie für dich in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet. Vielleicht kann auch das ein oder andere Buch dir zu mehr Zufriedenheit verhelfen.



BORDERLINE: DAS SELBSTHILFEBUCH

EINE WICHTIGE ERGÄNZUNG ZUR THERAPIE

- bietet Borderline-Betroffenen Anregungen und Empfehlungen, mit zentralen Problembereichen ihrer Störung angemessen umzugehen (z.B. selbstverletzendes Verhalten, das Empfinden innerer Leere, die Bewältigung traumatischer Erfahrungen)
- konkrete Tipps, z.B. Notfallkoffer
- Selbsthilfe ist eine sehr wichtige Ergänzung zur Therapie
- sein Potenzial zur Selbsthilfe entdecken und nutzen und sich dadurch selbst stabilisieren

[Auf Amazon ansehen](#)



DAS 5 MINUTEN TAGEBUCH

Täglich 5min für ein glückliches & erfolgreiches Leben
DAS TAGEBUCH, AN DEM DU WIRKLICH DRAN BLEIBST

- nur 5 Minuten pro Tag
- super einfach und schnell
- hilft dir dich auf das Gute zu fokussieren
- inspirierende Zitate
- kultiviere Dankbarkeit
- positive Affirmationen
- Ziele für den Tag
- basierend auf Forschungen in positiver Psychologie

[Auf Amazon ansehen](#)



DIE HÜTTE

Ein Wochenende mit Gott
DAS BUCH ZUM KINOFILM

- "Fasziniert nicht nur durch seine Dialoge, spannende Handlung und tolle Naturbeschreibungen. Es ist all denjenigen zu empfehlen, die Zweifel haben."
- "Ein Buch, das die Fantasie anregt. So warmherzig und dennoch so menschlich hilflos. Alle Emotionen des Menschen in einem Buch..."
- "zeigt in einer ergreifenden Erzählweise, wie wichtig es ist, mit Situationen im Leben abzuschließen, um sich Neuem öffnen zu können"

[Auf Amazon ansehen](#)



DIE KUNST, EIN STACHELSCHWEIN ZU UMARMEN

ROMAN FÜR BORDERLINE-BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

- "eine Geschichte die uns durch einen Traum führt [...] ich selbst bin von der Borderlinestörung betroffen [...] Menschen sollen diesen Traum ebenfalls leben und träumen und verstehen lernen."
- bildliche Vergleiche, Metaphern und anschauliche Beschreibungen
- macht das Gedanken- und Gefühlsleben eines Borderline-Betroffenen verständlich
- auch für Borderline-unerfahrene-Personen
- "Ich habe viele Bücher über die Erkrankung gelesen, aber das Buch hat mich restlos begeistert."

[Auf Amazon ansehen](#)



DIESES BUCH MACHT NICHT GLÜCKLICH, ABER WENIGER TRAUIG

zum Aufschreiben, Malen, Erinnern und Entdecken

JE MEHR MAN SICH ANSTRENGT, GLÜCKLICH ZU SEIN, UMSO UNWAHRSCHEINLICHER, DASS ES GELINGT.

- kleine Aufgaben, die überraschen, Spaß machen und inspirieren
- zum aufzeichnen, aufschreiben, erinnern und entdecken, was dich glücklich macht
- spielerisch dich selbst entdecken, das eigene Verhalten reflektieren und dich ein bisschen besser mit dir selbst fühlen
- kreativ, praktisch und weise
- mit Phantasie und Humor

[Auf Amazon ansehen](#)



FUCK

Das ultimative Fluch- und Schimpfmalbuch für Erwachsene
WENN DU MAL SO RICHTIG ABKOTZEN WILLST

- alberne Motivwelten
- kreative Fäkalwörter
- zum wütenden Kolorieren
- fördert die innere Ausgeglichenheit und Achtsamkeit
- zur Stressbewältigung

[Auf Amazon ansehen](#)

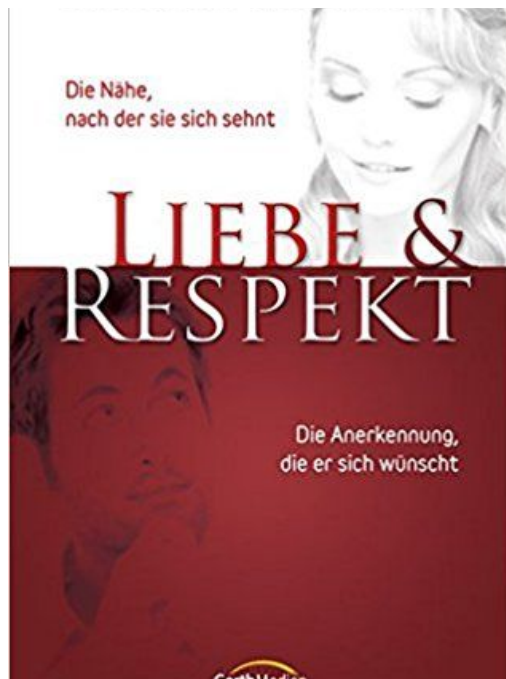


ICH BIN BEI DIR

366 Liebesbriefe von Jesus.

- tägliche Andachten & Bibelverse
- Worte aus Jesu Perspektive
- Worte, die Trost, Hoffnung und Ermutigung schenken.
- Worte, die uns immer wieder spüren lassen, dass ER bei uns ist und wir bei ihm geborgen sind.

[Auf Amazon ansehen](#)



LIEBE & RESPEKT

Die Nähe, nach der sie sich sehnt.

Die Anerkennung, die er sich wünscht.

- Eine **Frau** möchte von ihrem Mann bedingungslos **geliebt** werden.
- Ein **Mann** möchte von seiner Frau bedingungslos **respektiert** werden.
- biblisch fundierten Prinzipien
- hilft dir deinen Partner besser zu verstehen und die verborgenen Bedürfnisse des anderen wahrzunehmen.
- Du wirst deinen Partner mit anderen Augen sehen.
- Partnerschaft bekommt ungeahnte Tiefe und Vertrautheit.

[Auf Amazon ansehen](#)



SAG NICHT JA, WENN DU NEIN SAGEN WILLST

Wie man seine **Persönlichkeit wahr und durchsetzt**

DAS STANDARDWERK ZUM THEMA SELBSTBEWUSSTSEIN

- Selbstsicherheit lernen
- das Vertrauen in die eigene Person stärken
- sich durchsetzen
- lernen Nein zu sagen
- in Beruf, in der Liebe, im Familienkreis, in der Gesellschaft

[Auf Amazon ansehen](#)

