



Nicole LePera

Heile. Dich. Selbst. Warum auch kleinste seelische Verletzungen große Folgen haben - und wie du dich davon befreien kannst

Ungekürzte Lesung mit Irina Scholz

Download · ca. 12 h 14 min

25,95 €

ISBN 978-3-7424-2746-5

Buchvorlage: Arkana Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Erscheinungstermin: 15.02.2023

»Nicole LePera ruft zu einem lebensverändernden Perspektivwechsel auf: Sie ermächtigt uns dazu, uns nicht auf andere zu verlassen, sondern unsere Heilung selbst zu steuern. Mit ihrem Buch bekommen wir das Werkzeug dafür in die Hand.« Dr. Sheila de Liz, Ärztin und Bestseller-Autorin Mit ihrer Plattform »The Holistic Psychologist« hat die US-amerikanische Psychologin Nicole LePera nicht weniger als eine Revolution auf dem Psychologie-Sektor begründet. Ihr Ansatz: Fast jeder von uns hat in der Kindheit Traumata und seelische Verletzungen erlitten, die unser Leben nachhaltig beeinflussen. Und wir selbst haben es in der Hand, uns davon zu befreien - wenn wir die richtigen Tools kennen, uns die Erkenntnisse der Mind-Body-Medizin zunutze machen und unsere Selbstheilung auf allen Ebenen anstoßen. Mit LePeras ganzheitlicher, einzigartiger Anleitung zur mentalen Selbstheilung gelingt es, die tieferen Ursachen von seelischen wie psychosomatischen Problemen zu erkennen, sich von selbstsabotierenden Mustern zu lösen und emotionale Wunden nachhaltig zu heilen.

Nicole LePera

Nicole LePera studierte Psychologie an der Cornell University in New York, der Philadelphia School of Psychoanalysis und The New School for Social Research. Als Psychologin in eigener Praxis empfand sie die limitierten Möglichkeiten der klassischen Psychotherapie oft als frustrierend. Deshalb entwickelte sie eine ganzheitliche Philosophie für körperliche, mentale und spirituelle Gesundheit, die hochwirksame Elemente zur Selbstheilung vermittelt. Nicole LePera ist die Gründerin des #SelfHealers-Movements sowie der Instagram-Plattform »The Holistic Psychologist« und hostet den Podcast SelfHealers Soundboard. »Heile. Dich. Selbst.« stand auf Platz eins der New York Times-Bestsellerliste und sorgte international für Furore.



Irina Scholz

Irina Scholz arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin. Zu hören ist sie nicht nur in Hörbüchern, Radiofeatures, Dokumentarfilmen und in der Synchronisation, sondern auch in zahlreichen Werbespots. Sie spricht u. a. für das Sprecherensemble des WDR für Arte, 3 Sat, ZDF und ARD und einige renommierte Hörfunkanstalten. Für den Deutschlandfunk ist seit einigen Jahren die Stimme der Stationvoice.