

Was wirklich gut tut



„Mit diesen Karten möchte ich **ermutigen**, **ent-ängstigen** und betroffene Menschen in ihrer **Selbstfürsorge** und **Selbsteilungskraft stärken**.“ Lydia Arndt

Hilfreiche, heilsame Impulse im Kartenformat für den Alltag und im Umgang mit der Krankheit

Für Betroffene, aber auch Krankenhaus-Seelsorger, Krankenhaus-Personal, Ärzte, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen

Dein Vertrauen,
dein Glaube wirkt

Wenn du dich für eine Behandlung entschieden hast, dann vertraue darauf.

Vertraue auf deine innere Entscheidung.
Dein Vertrauen, deine innere Haltung wird
deine Behandlungsergebnisse unterstützen.

Wende dich
deinem Atem zu

Unser Atem ist etwas ganz Wunderbares.
Unerklärlich wie das Leben selbst.

Dein Atem, das bist du. Er belebt dich, Tag für Tag.
Er scheint dir Leben, neue Energie durch sein Ein-
und Ausatmen.

Nimm dir Zeit

Sei mutig. Halte an, wenn dich alles drängt.

Nimm dir Zeit zum Spüren und Fühlen.

Nimm dir Zeit zum Entscheiden. Und Zeit zum Verarbeiten
dessen, was gerade geschieht oder geschehen ist.
Nimm dir Zeit zum Verdauen all der Eingriffe und
Erfahrungen.

In Zeiten großer Belastung
sollte es so leicht wie möglich sein,
zu einem hilfreichen Impuls zu finden.



**Die Impulse auf
den 40 Karten
sind ohne großen
Aufwand im Alltag
umsetzbar.**



„Mir erschien ein Kartenformat sinnvoll. Vielleicht mögen Sie eine Karte auswählen und aufstellen, um sich immer mal wieder inspirieren zu lassen.

Schenken Sie den Karten Ihre Zeit und Aufmerksamkeit, damit diese in der Tiefe ihre Wirksamkeit entfalten können. Sie erzählen vom Umgang mit der Angst, mit der Verletztheit, von der nötigen Zärtlichkeit für uns selbst und der Wirkkraft der Verbundenheit.

Aufgelockert werden die Karten durch kleine, schlichte Körperübungen aus der Körper- und Bewegungstherapie.“

Lydia Arndt

**„Eine von großer Lebensweisheit und
Lebenswirklichkeit gestaltete Karten-Schatzkiste.“**

Josef Ulrich, Psychoonkologe

Nimm dir Zeit

Sei mutig. Halte an, wenn dich alles drängt.
Nimm dir Zeit zum Spüren und Fühlen.
Nimm dir Zeit zum Entscheiden. Und Zeit zum Verarbeiten
dessen, was gerade geschieht oder geschehen ist.
Nimm dir Zeit zum Verdauen all der Eingriffe und
Eindrücke.
Zeit zum Erholen, zum Ruhen, zum Beruhigen.
Gönne dir Zeit für dich. Erlaube dir Heilungszeit,
Gesundungszeit.
Auch, wenn alles nach dir ruft.
Wir unterschätzen die Wogen der Diagnose, der
Behandlungen und der Erkrankung manchmal.
...feiert werden.



Lydia Arndt

**Das Leben und die Liebe stärken
Impulse für Menschen mit oder
nach einer Krebserkrankung**

40 Karten | Karten in Steckbox

ISBN 978-3-7365-0731-9

€ 18,00 | A€ 18,20

VIER TÜRME
www.vier-tuerme.de