



Dr. med. Claudia Croos-Müller

Alles Liebe Das kleine Überlebensbuch

Soforthilfe bei Kummer, Kränkungen
und weiteren Unfreundlichkeiten

Mit Illustrationen von Kai Pannen

Kösel



12 Soforthilfe-Übungen für Freundlichkeit, Liebe und Mitgefühl für dich und deine Mitmenschen

In diesem Buch findest du folgende Übungen:



1 Hände streicheln



2 Sich hin- und herwiegen



7 Das Herz berühren



3 Augen leuchten



8 Küssen



4 Die Lippen berühren



9 Die Welt umarmen



5 Die Faust öffnen



10 Nacken und Schläfen streicheln



6 Lächeln



11 Auswerfen



12 Im Gleichschritt gehen