

Gabrielle Bernstein

Das Universum steht hinter dir

Wie wir Angst in Vertrauen verwandeln

208 Seiten

gebunden mit Schutzumschlag

13,5 x 21,5 cm

20€ (D)/20,60€ (A)

ISBN 978-3-95736-079-3



Gabrielle Bernstein ist das It-Girl der modernen spirituellen Szene. Junge, urbane Sinnsucher finden in der charismatischen Amerikanerin keine unnahbare Ikone, sondern eine offene, kluge Frau, deren Lifestyle und Ansichten zu denen einer ganzen Generation passen. In ihrem New-York-Times Bestseller **Das Universum steht hinter dir** wendet sich die Autorin von **Spirit Junkie**, **A Hip Guide to Happiness** und **Du bist dein Guru** einmal mehr an ihre Fans und verrät ihnen, wie sie auch in schweren Zeiten positive Kräfte finden.

Befreiend ehrlich berichtet Gabrielle Bernstein von ihren eigenen Erfahrungen und offenbart dem Leser, dass sogar sie, die spirituelle Lehrerin, von Zweifeln und Ängsten geplagt werden kann. Als sie vor zwei Jahren ganz plötzlich mit Panikattacken zu kämpfen hatte, wurde Bernstein bewusst, dass in ihrem Unterbewusstsein noch immer ungelöste Sorgen verhaftet waren. Die Auseinandersetzung mit diesen Ängsten verarbeitet die Autorin in ihrem neuesten Buch, das dem Leser zahlreiche Affirmationen, Meditationen, Übungen und Gebete bietet, die helfen, Krisen zu überwinden. Sich der Liebe zu öffnen und neues Vertrauen in das Universum zu gewinnen, sind die Essenz von **Das Universum steht hinter dir**. Indem man alte Muster ablegt, Ängste überwindet und sich öffnet für die Möglichkeiten, die das Leben bereithält, durchbricht man den Teufelskreis aus Frustration und Überforderung und erhält die wundervolle Chance auf Veränderung.

Practice what you preach, praktiziere, was du predigst, ist das Motto der jungen Frau, die sich in ihren Büchern ebenso wie bei Seminaren oder in den sozialen Medien stets authentisch präsentiert. Gabrielle Bernstein ist das beste Beispiel dafür, dass sich Selbstliebe und Achtsamkeit in das alltägliche Leben integrieren lassen und dass Spiritualität längst Einzug in die moderne Gesellschaft gehalten hat.

„Wenn du dich unterstützt fühlen willst, musst du dich selbst unterstützen.“ Gabrielle Bernstein in *Du bist dein Guru*



GABRIELLE BERNSTEIN ist die Autorin der Bestseller »Du bist dein Guru«, »Spirit Junkie« und »A Hip Guide to Happiness«. Als bekannte spirituelle Lehrerin der jungen Generation erreicht sie viele Menschen über Social-Media-Netzwerke und in Vortragsreisen rund um die Welt. Weitere Infos auf ihrem Vlog: GabbyB.tv