

„Es gibt keine Grenzen, weder für Gedanken noch für Gefühle.

Es ist die Angst, die immer Grenzen setzt.“

(Ingmar Bergmann)

Liebe Lesenden!

Das Buch „**Der kleine Alltagsstoiker - 10 Gelassenheitsregeln fürs Lebensglück**“ von **Dr. Jörg Bernardy** fasst verständlich ihre zentralen Werte in 10 praktischen Lebensregeln zusammen. Es regt zum Nachdenken an, hat wunderbare einfache Übungen für mehr Gelassenheit. Dieses Buch hat mich überzeugt, weil die Impulse der Stoiker auf unseren Alltag übertragbar sind. Ich habe einiges mitgenommen und möchte es für philosophische Themen begeisterten Lesenden empfehlen.

In leicht verständlicher und unterhaltsamer Sprache zeigt er anhand vieler Beispiele und Zitate auf, dass die Weisheiten der großen Stoiker im Prinzip zeitlos gültig und wirksam sind. Die Gedanken laden ein, mit den eigenen Perspektiven zu spielen und Neues auszuprobieren. Wer offen ist für Veränderung, kann mit dieser Philosophie das eigene Leben reflektieren und manches ggf. verändern.

Das Buch ist ansprechend gestaltet, mit Zitaten versehen und besticht durch ein angenehmes Layout und inspirierende Illustrationen.

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake

Monika Hesse-Haake

Krefeld, im März 2022

Lesetipp 8_2022