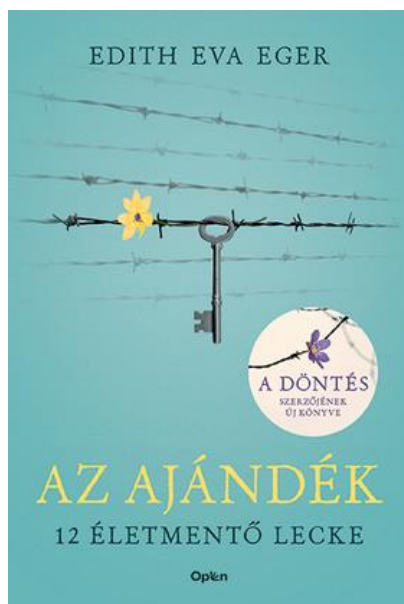


Edith Eva Eger

AZ AJÁNDÉK

12 ÉLETMENTŐ LECKE



A döntés című sikerkönyv szerzőjének új, inspiráló és gyakorlati tanácsokat tartalmazó kalauza segít, hogy megszabaduljunk a romboló mintáinktól és bénító gondolatainktól, s ezáltal szabadon élvezhessük az életet.

Edith Eva Eger elsőprő erejű első könyve, *A döntés* azt mutatja be, hogy a szerző miként élte túl a koncentrációs tábor, miként dolgozta fel annak traumáját, és hogyan tudott lélekben is szabaddá válni. A világ legkülönbözőbb tájairól több ezer olvasó írt Edith Eva Egernek, hogy elmondják, mennyire hatott rájuk *A döntés*, miként segített feldolgozni múltjukat és fájdalmukat, s egyúttal arra kérték a szerzőt, írjon egy még gyakorlatiasabb kötetet.

Az ajándékkal Eger olyan kézikönyvet nyújt át olvasóinak, amely szelíden bátorít bennünket mindazon gondolataink és viselkedésünk megváltoztatására, amelyek a múltban gúzsba kötöttek bennünket.

A legrosszabb börtön ugyanis nem a nácik lágere volt, hanem az a börtön, amit Edith Eva Eger maga épített fel saját elméjében. A szerző bemutatja a leginkább bilincsbe verő érzelmi és lelki állapotokat - mint a félelem, a gyász, a düh, a titkolózás, a stressz, a bűntudat, a szégyen és az elkerülés -, valamint azokat az eszközöket, amelyeknek a segítségével megküzdhetünk ezekkel.

Saját és pácienseinek életéből vett példák segítségével minden fejezetben egy-egy gondolatébresztő kérdést jár körül. Mélységes empátiával, lényeglátással és humorral megírt kötetében a szerző rámutat arra, mindannyian sérülékenyek vagyunk, és mindannyian ugyanazokkal a kihívásokkal nézünk szembe. Az ajándék bátorít és segít bennünket, hogy kitörhessünk az önmagunk építette börtönből, feldolgozzuk traumáinkat és élvezzük az életet.