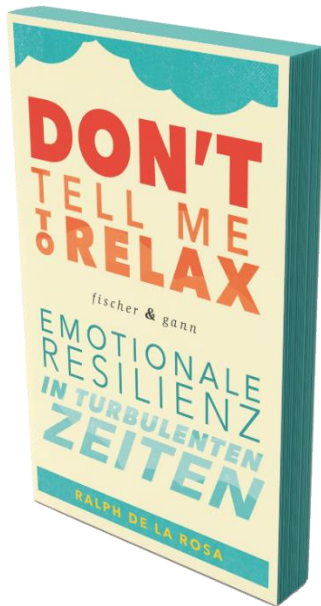


RALPH DE LA ROSA

**Don't tell me to relax****Emotionale Resilienz in turbulenten Zeiten**

- ❖ **Wie Sie die eigenen Gefühle besser verstehen**
- ❖ **Und so Krisen erfolgreich meistern können**
- ❖ **Neue Ansätze der Neuropsychologie meisterhaft verbunden mit Methoden der Selbstfürsorge**



Ralph De La Rosa  
**Don't tell me to relax**  
 240 Seiten, 20€  
 Erscheinungstermin: März 2021  
 ISBN: 978-3-903072-90-9

#### WIE SIE MIT GUTEM GEFÜHL DURCH SCHWERE ZEIT KOMMEN

Wie können Wut und Trauer Treibstoff für unser Leben werden? Wie schaffen wir es, Dingen, die uns verstören und verunsichern, so zu begegnen, dass wir stets den Blick für das Wahrhaftige in uns behalten und eigene Ziele nicht aus den Augen verlieren? Der erfahrene Psychotherapeut und Meditationslehrer Ralph De La Rosa liefert in seinem Werk "Don't tell me to relax" Antworten auf diese Fragen. De La Rosa gibt in seinem Buch auf besonders warmherzige, handfeste und humorvolle Art Werkzeuge an die Hand, um mit neuer Stärke durch schwere Zeiten und langanhaltende Krisen zu gehen. Er erklärt konkret und für jede und jeden im Alltag gut umsetzbar, was uns dabei hilft, die eigene Gefühlswelt besser zu verstehen: von Trauma-Auslösern über Schuldgefühle bis hin zur Kunst, Nein zu sagen. De La Rosa zeigt, wie wichtig etwa Meditation und richtiges Atmen sein können, um sich in turbulenten Zeiten selbst Ruhe zu schenken. "Don't tell me to relax" macht so auf wunderbare Art und Weise deutlich: Wenn wir geschickt und verständnisvoll mit all unseren inneren Anteilen umgehen, öffnen sich genau dadurch häufig erst die Wege zu Selbstliebe, emotionaler Resilienz und mehr Offenheit für uns und andere. In der Ruhe liegt eine unschätzbare Kraft, das zeigt "Don't tell me to relax" nahbar und eindrucksvoll.

#### ÜBER DEN AUTOR



**RALPH DE LA ROSA** ist Psychotherapeut und erfahrener Meditationslehrer. Seine Arbeiten wurden in der New York Post, CNN, GQ, SELF, Women's Health und vielen anderen Publikationen und Podcasts vorgestellt. Er ist in verschiedenen Formen traumafokussierter Behandlung ausgebildet, darunter die Therapie interner Familiensysteme (IFS) und Somatic Experiencing (SE). Seine Arbeit ist inspiriert von der enormen Transformation, die er selbst durch Meditation, Yoga und Therapie erfahren hat.

[www.ralphdelarosa.com](http://www.ralphdelarosa.com)