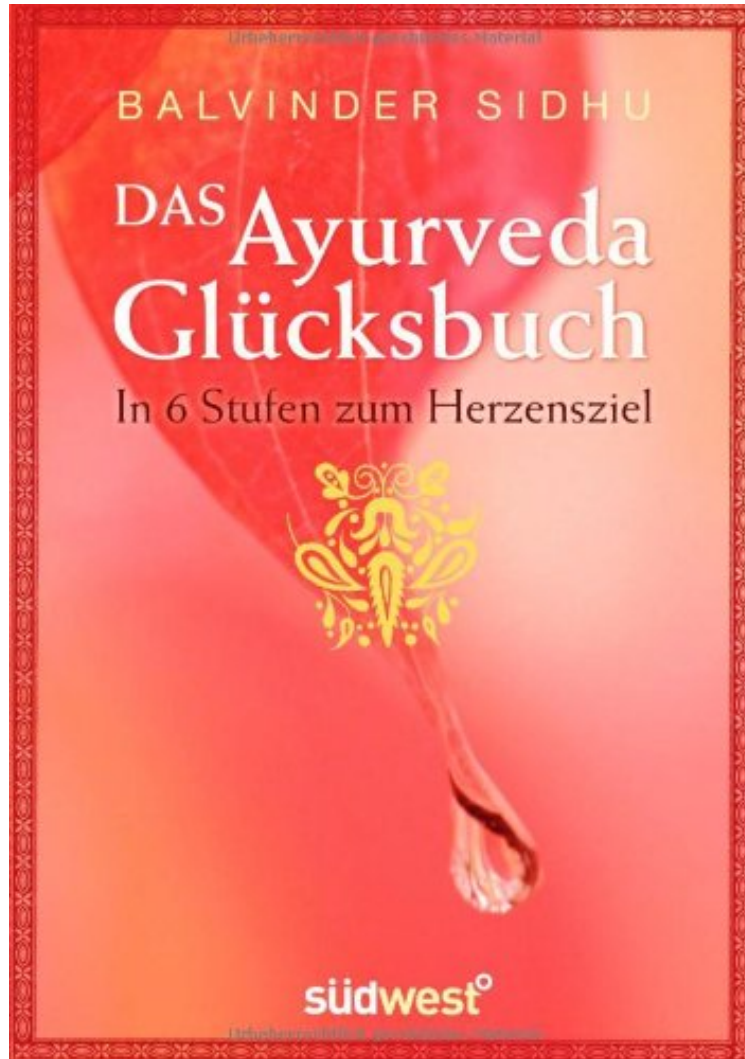


[Ebook pdf] Das Ayurveda-Glücksbuch: In 6 Stufen zum Herzensziel

Das Ayurveda-Glücksbuch: In 6 Stufen zum Herzensziel

Von Balvinder Sidhu

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #472574 in BcherVerffentlicht am: 2011-07-18Abmessungen: 9.76 x .71b x 6.38l, Einband: Gebundene Ausgabe176 Seiten | File size: 20.Mb

Von Balvinder Sidhu : Das Ayurveda-Glücksbuch: In 6 Stufen zum Herzensziel before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Ayurveda-Glücksbuch: In 6 Stufen zum Herzensziel:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wahres GlücksbuchVon Sophia!'Eines der wichtigsten ayurvedischen Prinzipien lautet: Alles, was Sie fr Gesundheit, Glck und Erfolg brauchen, ist bereits vorhanden.'_Die Autorin Balvinder Sidhu beschenkt ihre Leser mit dem Ayurveda Glücksbuch mit einem wahren Schatz der Ratgeberliteratur. Schon die farbenfrohe Gestaltung des Covers, die sich durch das gesamte Buch hindurch zieht, macht das Lesen zu einem Genuss. Farbige Illustrationen, Fragebogen

und farblich hervorgehobene Schritte Schritt für Schritt erfährt der Leser, wie er auf seine Herzenswünsche achten und diese konkret umsetzen kann, um ein dauerhaft glückliches und sinnerfülltes Leben zu führen. Der Autorin ist es gelungen, zur aktiven Gestaltung des individuellen Lebenswegs zu motivieren. In einem ersten Schritt geht es darum, seine eigenen Talente und Stärken zu erkennen. Dadurch kann das Potential, welches in jedem von uns steckt, optimal genutzt werden. Wichtig ist außerdem, sich von unseren Einflüssen zu lösen, um fernab von Fremdbestimmung und Manipulation das eigene Leben selbst zu gestalten. Wie dies gelingen kann, wird im Buch beispielhaft erläutert. Als nächstes sollen Ängste und Zweifel überwunden werden, z.B. durch das Erstellen einer Liste bisheriger Erfolge, bezogen sowohl auf die private als auch auf die berufliche Ebene. Um dauerhaft Willen und Energie zu mobilisieren, ist es nützlich, konkrete Ziele zu visualisieren. Auch hierfür finden sich im Buch spezielle Tabellen und Fragebögen, die sich schnell ausfüllen lassen und eine sinnvolle Hilfe auf dem Weg der Umsetzung persönlicher Vorhaben sein können. Besonders interessant ist außerdem die Bestimmung der Lebensenergie-Typen mit Hilfe eines Fragebogens, der den vorherrschenden Dosha-Typ ermittelt. Anschließend werden gezielt Gesundheits- und Ernährungstipps gegeben, die auf den jeweiligen Typ zugeschnitten sind. Dazu zählen ebenfalls ausgewählte Rezepte, den jeweiligen Stoffwechselsystemen angepasst sind. Fazit: Anders als viele Bücher dieses Genres verzichtet der Text auf fromme Wünsche und Belehrungen. Vielmehr stehen hier umsetzbare, sinnvolle und gewinnbringende Ratschläge und Handlungsanweisungen im Mittelpunkt, die sich sehr gut in die Tat umsetzen lassen und somit eine echte Hilfe sind. Ein wahres Geschenk! 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine Kombination zum Glück Von Roland Gerhard Mit Ayurveda und westlichen Managementmethoden zum Glück? "Das Ayurveda Glücksbuch" geht genau dieser Frage nach und stellt unmissverständlich klar, dass jahrtausendealtes ganzheitliches Wissen der hinduistischen Gelehrten problemlos mit den Bedürfnissen der westlichen Gesellschaft verbunden werden kann. Dieser strategische Ratgeber ist bestens geeignet für jeden, der sein Leben selbst bestimmen möchte und auch selbst eigenverantwortlich gestalten will. Die Ayurveda-Expertin Balvinder Sidhu kombiniert dabei geschickt das westliche Managementwissen mit dieser uralten Lehre. Die sechs Stufen, die die Autorin entwickelt hat, dienen zur praktischen Umsetzung der persönlichen Entwicklung und Lebensziele. Dazu gibt es jede Menge ayurvedische Rezepte, sowie Tipps und Tricks, wie man für sein eigenes Glück die richtigen "Schalter" umlegt. Ein schnelles Buch, das auch in seiner großformatigen Aufmachung beeindruckt. Empfehlenswert! 6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schon das Lesen macht glücklich! Von C. Wohlher Ich habe das Glücksbuch sehr gerne gelesen, viele hilfreiche Tipps und neue, wertvolle Denkanstöße dazu gewonnen. Schon das Lesen macht irgendwie glücklich. Jeder fühlt sich Satz für Satz warm und wahr an, das Buch ist sehr schön aufgemacht, mit vielen berührenden Zitaten. Am besten hat mir gefallen, dass die Autorin weit von jeder belehrenden Dogmatik entfernt ist. Menschen werden nicht über den 'Kamm geschert' oder gar verurteilt. Man merkt, dass sie als gebürtige Indianerin die ayurvedische Gesundheitslehre wirklich tief verinnerlicht hat und dass sie das, was sie schreibt, auch selbst lebt. Der Ratgeber enthält einfache Übungen und Tipps, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken. Ihre Balance wird als Grundlage für das Erreichen der Herzensziele und damit eines erfüllten, glücklichen Lebens beschrieben. überhaupt ist das Buch sehr praxisorientiert mit Fragebögen und Checklisten ausgestattet, so dass sich jeder sein persönliches Glücksprogramm zusammenstellen kann. Die wichtigsten ayurvedischen Prinzipien lernt der Leser gleich zu Beginn kennen und sie werden im Verlauf des Buches immer stärker im Bewusstsein manifestiert. Dazu gehört, dass jeder Mensch die Verantwortung für sein Leben selbst übernehmen muss und alles, was man zum Glück und zur Zielerreichung benötigt, schon da ist. Ein schöner, zutiefst wahrer Gedanke. Ich kann das Buch Menschen nur empfehlen, die ihr Leben aktiv gestalten und ihre Herzensziele erkennen und erreichen wollen.

Kurzbeschreibung Herzensziele geben dem Leben einen Rahmen Sie geben Halt und sind ein entscheidender Faktor für Glück, Erfolg und Erfüllung. Je klarer diese Ziele erkannt und formuliert werden, desto selbstbestimmter kann eine persönliche und berufliche Lebensplanung stattfinden. In diesem Ratgeber verknüpft die Ayurveda-Expertin Balvinder Sidhu das westliche Managementwissen mit der Weisheit des indischen Ayurveda. Die Autorin führt den Leser in sechs Stufen vom Blick in die eigene Vergangenheit über die Analyse des Status quo bis hin zur klaren Definition, Gewichtung und Umsetzung eigener Lebensziele. Sie vermittelt dabei das uralte Wissen der Veden, dass Alles in Jedem angelegt ist. Mittels Fragebögen, ayurvedischen Rezepten und Tipps sowie kleinen Übungen wird der Leser animiert, aktiv etwas für sein Glück zu tun. Denn jeder trägt das gesamte Potenzial zur selbstbestimmten Lebens(um-)gestaltung in sich. über den Autor und weitere Mitwirkende Balvinder Sidhu wurde im Norden Indiens geboren und kam schon in früher Kindheit mit der ayurvedischen Lehre in Kontakt. Sie wurde von ihrer Familie, die sich bereits seit Generationen professionell mit Ayurveda befasst, in eine der besten Heilslehren der Welt eingeführt. Seit ihrem zwölften Lebensjahr lebt sie in Deutschland. Balvinder Sidhu leitet seit mehr als 20 Jahren das Institut Kaya Veda in Augsburg, das sich auf ayurvedische Methoden bei Haut- und Haarproblemen sowie auf gesunde Ernährung spezialisiert hat. Sie betrachtet es als ihre Berufung, das über Jahrtausende alte ganzheitliche Wissen der hinduistischen Gelehrten - die Philosophie der Veden - mit den Bedürfnissen der westlichen Gesellschaft zu verbinden. In den Medien wurde häufig über

Balvinder Sidhu und ihre erfolgreiche Arbeit mit Ayurveda berichtet.