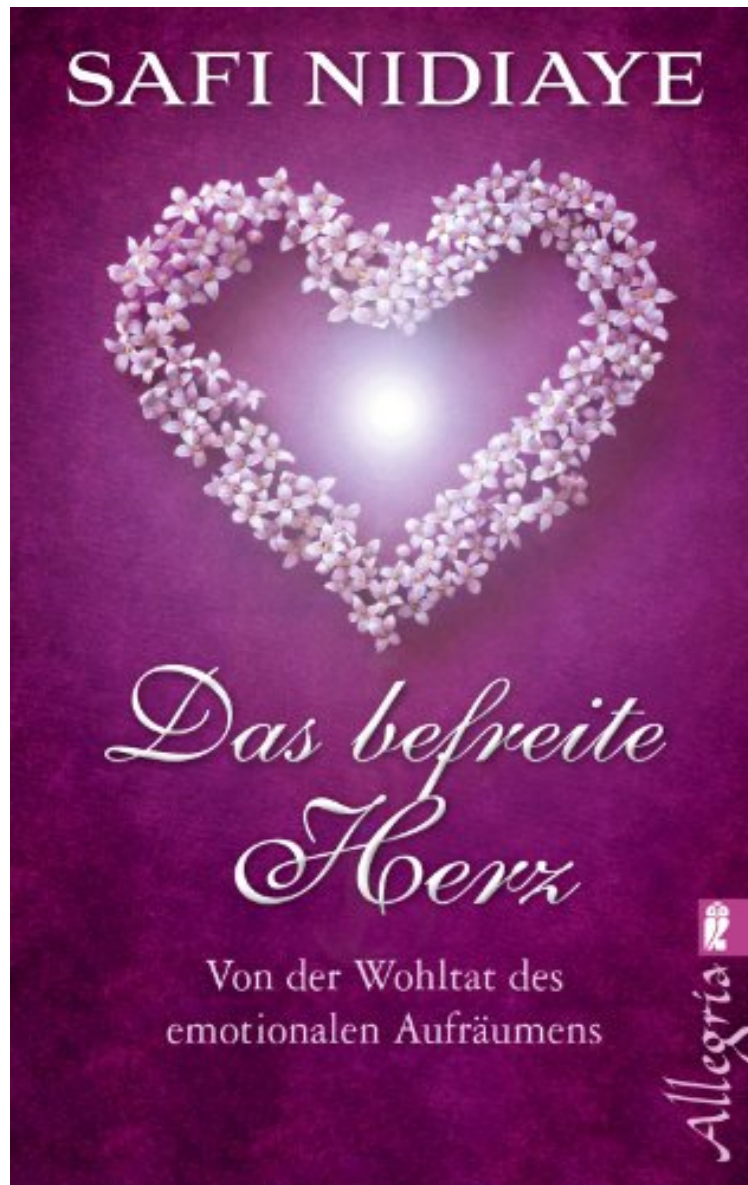


(Download) Das befreite Herz: Von der Wohltat des emotionalen Aufräumens

## Das befreite Herz: Von der Wohltat des emotionalen Aufräumens

Von Safi Nidiaye

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #54934 in BcherVerffentlicht am: 2014-07-11Abmessungen: 7.48 x .75b x 4.72l, .53 Pfund Einband: Taschenbuch256 Seiten | File size: 57.Mb

**Von Safi Nidiaye : Das befreite Herz: Von der Wohltat des emotionalen Aufräumens** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das befreite Herz: Von der Wohltat des emotionalen Aufräumens:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen13 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfreich und empfehlenswertVon Verena DebnarWarum kommt es vor, dass man immer wieder in hnliche

Situationen kommt und dann wie auf Knopfdruck reagiert? Obwohl man sich doch schon so oft vorgenommen hat Das nächste Mal mache ich alles anders? Und wieso schafft man es manchmal nicht, sich von diesen Verhaltensmustern zu lösen? In ihren Seminaren ist die Autorin Safi Nidiaye auf eine Erklärung dafür gestoßen, die sie in ihrem neuen Buch Das befreite Herz anschaulich erklärt: benommene Gefühle. Mit anschaulichen Geschichten und präzisen Worten schafft es die Autorin, uns ihre Erkenntnisse aus der Praxis lebendig zu vermitteln. Wenn Sie die Körperzentrierte Herzensarbeit bereits kennen, aber bei manchen Themen einfach nicht weiterkamen, gibt Ihnen Safi Nidiaye wertvolle Anregungen an die Hand, wie sie mit schwierigen Gefühlen umgehen können. So können Sie auch herausfinden, ob sie diese Gefühle vielleicht von einer anderen Person übernommen haben und die Autorin zeigt Ihnen, wie diese wieder an den Besitzer zurückgeben können. Das Ergebnis: Wir fühlen uns befreit und der Besitzer des Gefühls hat die Möglichkeit, dadurch selber leichter sein Gefühl zu integrieren selbst wenn er von dieser Prozessarbeit nichts weiß! Sie kennen die Körperzentrierte Herzensarbeit noch nicht? Macht nichts, auch dann ist das Buch heraus wertvoll. Safi Nidiaye erklärt die Grundlagen der Herzensarbeit und gibt dem Leser Einstiegsübungen an die Hand. Wenn Sie sich darüber hinaus noch genauer über diese inspirierende Arbeit informieren möchten, finden Sie in den anderen Büchern der Autorin mehr Informationen über den Ursprung der Körperzentrierten Herzensarbeit und noch detaillierte Techniken. Safi Nidiaye geht auch auf Einwände ein wie etwa: Mache ich mir nicht selbst etwas vor, wenn ich ein Gefühl einfach als Feind erkläre und abstoße? oder Wieso muss man überhaupt Gefühle weggeben, ist das nicht lieblos? In vielen Beispielen aus dem Erfahrungsschatz der Autorin und von Seminarteilnehmern wird die Wirkung der Techniken anschaulich erklärt. Abgerundet wird der Praxisteil durch Vorschläge für Anwendungen im Alltag und Tipps speziell für Lehrer, Eltern, Erzieher und Leute in sozialen Berufen. Alles in allem ein sehr empfehlenswertes Buch, wenn man mehr über sich selbst herausfinden möchte. Warum man sich fühlt, wie man sich fühlt. Und wie man sich selber unterstützen kann, wenn es einem mit der eigenen Gefühlswelt nicht so gut geht. Selbst wenn Sie schon einiges zu diesem Thema gelesen haben, werden Sie hier bestimmt einige interessante neue Gesichtspunkte finden. 42 von 44 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Besonders wertvoll für Patient und Therapeut Von AGH1961 In meiner 20-jährigen Praxisarbeit habe ich in der Arbeit mit Hochsensiblen in den letzten Jahren, immer wieder das Phänomen der Fremdgefühle und Fremdgedanken erkennen können, oft aus den Ahnenreihen. Dieses Buch zeigt erstmals die Symptome und einen Großteil der Hintergründe an, die zur inneren Befreiung durch Selbsthilfe führen, mit einer sehr verständlichen, blickreichen, hoch effektiven Technik. Ein sehr wertvolles und empfehlenswertes Buch für sensible und empfindsame Menschen. Ebenso für Eltern mit auffälligem Kind, bei Beziehungsproblemen, für Lehrer/ Schler, Familientherapie, Psychotherapie und Sucht- und Gewaltprävention ein sehr tiefgehendes Buch. Es zeigt das vieles an Gedanken und Gefühlen möglicherweise auch von einem anderen Menschen übernommen sein kann. Aus meiner Praxiserfahrung heraus, kann dies zu schweren Kommunikationsproblemen, Konflikten, Krisen, Burn-out, Krankheiten und Leid führen. Wer offen ist um sich selbst zu befreien, auch aus Stress auslösenden und erschöpfenden Strukturen, die zudem oft sehr versteckt wirken, jener Leser wird schon beim Lesen dieses Buches staunen und zudem reich beschenkt. Das Buch ist farblich und von der Form sehr gut gelungen, zartes Lila, ein schönes Format, sprbar ist die gute Kraft die darin liegt. Ein Buch welches in die Zeit der Transformation absolut nötig ist, da tiefe weitreichende Veränderungen zuerst im Menschen selbst stattfinden müssen, um den freien vollumfänglichen Fluß der Liebe im eigenen Herzen und dann folglich auch im Umfeld zu ermöglichen. Oft ist dies durch mehrere Generationen nicht vollumfänglich möglich gewesen, da Kriege und die damit verbundenen traumatischen Ahnenlasten ( Gedanken und Gefühle) durch schlimme Erlebnisse, nie angemessen heilen konnten und vererbt wurden. Jene begünstigen im schlimmsten Falle Schulprobleme, Kommunikationsprobleme, Scheidungen, Trennungen, Krisen sowie schwere Erkrankungen. Dieses Buch ist ein wertvolles Werk welches den Menschen die Möglichkeit gibt, sich behutsam und schrittweise zu heilen um sich selbst und sein Umfeld in ein volles Liebespotential hinein zu entfalten. 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Buchentdeckung des Jahres 2013 Von Sonneya Dieses Buch ist auf eine fast schon magische Weise in mein Leben gekommen. Zu dieser Zeit war ich schon monatelang auf der Suche nach Antworten, was die Übernahme von Fremdgefühlen, den Umgang damit und vor allem wie man sie wieder los wird betrifft. Ich hatte schon einiges gelesen, war aber nie so richtig zufrieden damit und hatte schon manch Knoten aufgrund verschwurbelter Ausführungen im Kopf. Bin dann auf einen Videoschnipsel bei youtube gestoßen, in dem Safi, die ich schon aus einem anderen Zusammenhang kannte, genau darüber erzählt. Sie spricht und schreibt so einfach, klar, prägnant und beseelt, wie es nur jemand kann, der das Thema wirklich durchdrungen hat und in Frieden mit sich und der Welt darüber ist. Das ist wirkliche Genialität! Wow Safi! 5 Sterne de luxe! Und dann noch zu erfahren, dass das Buch gerade zu dem Zeitpunkt herausgekommen ist, als ich wie verrückt danach gesucht habe magisch. P.S. Was mich ja noch interessieren würde ist, wie die Geschichte mit dem Scheibenwischer ausgegangen ist .

Werbetext Aufrufen im Gefühlshaushalt Balance für die Seele Kurzbeschreibung Die Autorin erklärt in einfachen Schritten, wie wir Fremdgefühle loslassen können und frei werden. Die Autorin erklärt in einfachen Schritten, wie wir Fremdgefühle loslassen können und frei werden. Nichts beeinflusst unser Leben so sehr wie die Macht der Gefühle. Aber ein Großteil der Emotionen, die uns beherrschen, sind gar nicht unsere eigenen. Wir haben sie häufig unbewusst

bernommen oder uns flschlicherweise mit ihnen identifiziert. Auf sehr einfache und direkte Weise hilft dieses Buch, die hinter den jeweils aktuellen Lebensproblemen verborgenen verdrngten Emotionen im Krper aufzuspren, sie sich bewusst zu machen und sein Herz fr sie zu ffnen. Buchrckseite Aufrumen im Gefhlshaushalt Balance fr die Seele Nichts beeinflusst unser Leben so sehr wie die Macht der Gefhle. Aber ein Groteil der Emotionen, die uns beherrschen, sind gar nicht unsere eigenen. Wir haben sie hufig unbewusst bernommen oder uns flschlicherweise mit ihnen identifiziert. Auf sehr einfache und direkte Weise hilft dieses Buch, die hinter den jeweils aktuellen Lebensproblemen verborgenen verdrngten Emotionen im Krper aufzuspren, sie sich bewusst zu machen und sein Herz fr sie zu ffnen.