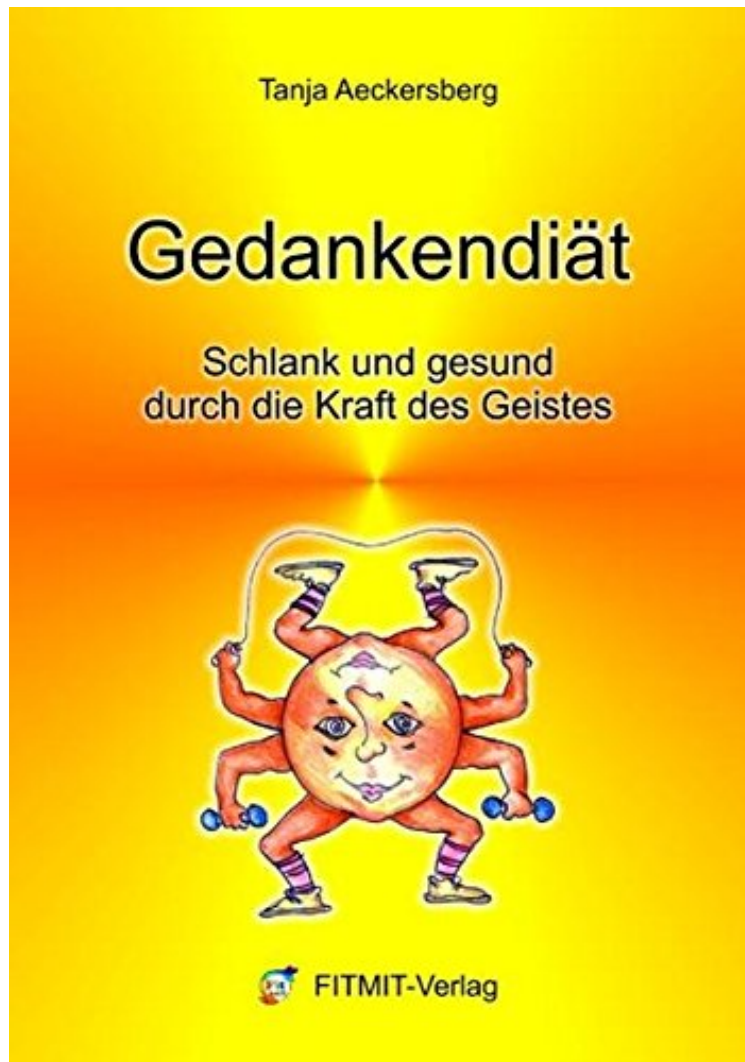


# Gedankendit - Schlank und gesund durch die Kraft des Geistes

Von Tanja Aeckersberg  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #407003 in BcherVerffentlicht am: 2008-04-21Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 8.54 x .79b x 6.06l, Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 75.Mb

**Von Tanja Aeckersberg : Gedankendit - Schlank und gesund durch die Kraft des Geistes** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Gedankendit - Schlank und gesund durch die Kraft des Geistes:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen14 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Man lernt sich und seinen Krper - anders - kennenVon EinSternSchon das Buch "Spirituelle Rckenschule" dieser Autorin hat mich total beeindruckt. Und hier wiederholt sich dieses Gefhl. Es geht immer nur um eins: um Bewutsein! Auch beim Abnehmen wollen, beim gesund werden wollen, bei einfach allem, was man erreichen mchte, aber aus irgendwelchen Grnden nicht schafft oder wofr man auch immer wieder gerne Ausreden (er)-findet.Mit sich selber leid tun kommt man nicht weiter und auch nicht, indem man andere fr sein Unglck/Migeschick/nicht schaffen

verantwortlich macht. Dieses Buch stellt in kurzen Kapiteln, die sehr eingängig geschrieben sind, diese "Fehler" und Fallstricke vor, in die man so oft immer wieder hineinluft und die einen beim Weiterkommen behindern. Und die vielen kleinen Übungen zu den Themen erfordern Block und Bleistift - und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Oft ist man versucht, das Buch in die Ecke zu werfen, weil man dem, was einen da plötzlich "anguckt", nicht gegenüber treten will. Und doch ist es so hilfreich, die Übungen zu machen, denn man ist gezwungen, ganz ehrlich in sich hineinzuhören und demzufolge auch ehrlich aufzuschreiben, was gefragt wird. Und nur diese Ehrlichkeit führt letztendlich zu Erkenntnissen über sich selbst, die einen dann wiederum in die Lage versetzen, etwas an sich und für sich zu verändern. Ein sehr liebevolles Buch - Klasse geschrieben! 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Für den Anfang gutes Buch. Von G.Ph.Das Buch ist gut geschrieben. Doch hier hätte die Autorin noch tiefer auf verschiedene Themen eingehen können, was die möglichen Ursachen sind und noch mehr Werkzeuge in die Hand geben können. 16 von 21 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine echte Lebenshilfe. Von David Taroni Mehr als ein Buch, eine Lebenshilfe! Wie auch die Autorin immer wieder darauf hinweist, handelt es sich nicht um ein Werk, das man von der ersten bis zur letzten Seite durchlesen sollte. Es ist ein Buch zum Arbeiten, auf fast jeder Seite werden einem Aufgaben gestellt, die zwar schnell zu lösen sind, die jedoch, und das ist das Schwierige, assimiliert und in das eigene Leben integriert werden sollten. Daher handelt es sich um einen echten Lebensbegleiter, durch den sich der darin enthaltene Optimismus, die Fröhlichkeit und Aufrichtigkeit der Autorin auf Leser überträgt! Daher empfehlenswert auch für alle jene Glücklichen, die keine Gewichtsprobleme haben! Ein zu Recht ausgezeichnetes Buch!

**Kurzbeschreibung** In ihrem primierten Buch beleuchtet die Heilpraktikerin und anerkannte Heilerin Tanja Aeckersberg das Thema Diät von einer Seite, die den Leser völlig überraschen wird. Es sind vor allem die eigenen Gedanken, die dringend einer Diät bedürfen! Nur so kann eine langfristig wirksame Gewichtsreduktion erfolgreich sein. Dabei gibt die Autorin dem Leser einfache und überzeugende Methoden an die Hand, die Probleme mit dem eigenen Körper wirksam anzugehen. Damit die Pfunde purzeln können, wird der Leser mit den Fehlern seiner Gedanken-Ernährungsweise konfrontiert, die zu falschem Essverhalten und Übergewicht geführt haben. Weiterhin vermittelt die Autorin eine gesunde Lebenseinstellung, die gespeist wird von der Kraft der Gedanken. Folglich ist dieses Buch nicht nur zum Abspecken von Körpergewicht gedacht, sondern auch dazu, sich von der Gedankenlast und von unerwünschten Denk- und Verhaltensweisen zu befreien, die meist schon von der Kindheit herrühren. Dieses Buch ist somit auch eine wahre Gesundheitshilfe! Leben Sie von nun an gesund und schlank durch Ihre von einem gesunden Geist genährte Gedankenkraft!