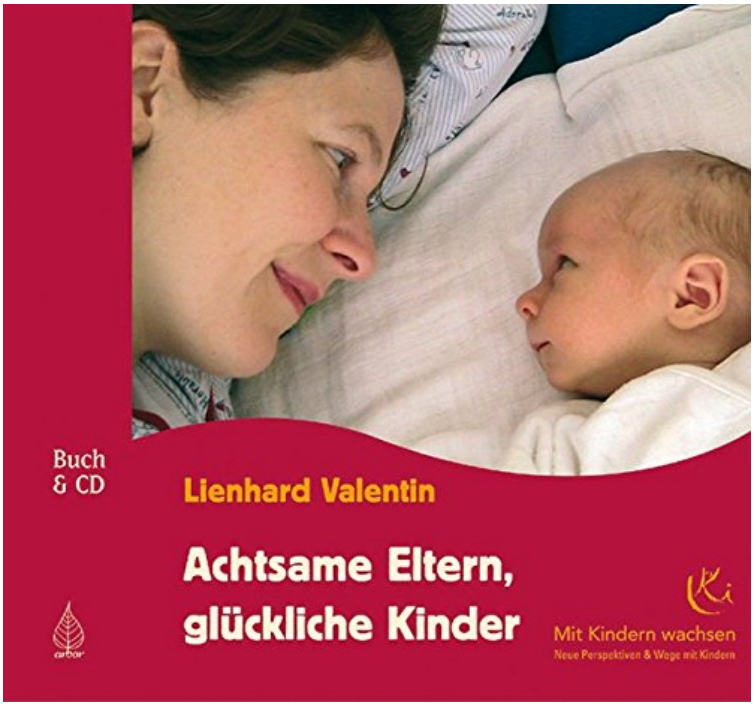
[Read free] Achtsame Eltern, glckliche Kinder

Achtsame Eltern, glckliche Kinder

Von Lienhard Valentin
*audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC*



Download Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #37324 in BcherVerffentlicht am: 2007-06-30Abmessungen: 5.39 x .47b x 5.87l, Einband: Gebundene Ausgabe30 Seiten | File size: 33.Mb

Von Lienhard Valentin : Achtsame Eltern, glckliche Kinder before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Achtsame Eltern, glckliche Kinder:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die Vertonung des Buches sollte nochmals vorgenommen werdenVon Michaela Stefanie LiebscherWir haben einige Bcher gelesen zum Umgang mit Kindern, Erziehung und Achtsamkeit.Der Text ist auch sehr einleuchtend und bersichtlich.Aber die Hrbuch-CD ist m.E. eine Qual fr den denkenden Menschen: Die Sprechpausen sind derart lang, dass man sich nicht sicher ist, ob er einkaufen gegangen ist oder ber seinem eigenen Text eingeschlafen.Wir mussten die CD nach acht Minuten beenden - selbst unser 15 Monate alter Knirps fand Sie nicht anregend.Eine Enttuschung.38 von 39 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine neue DimensionVon LeseratteDiese CD hat mir eine neue Dimension im Leben mit meinen Kindern erffnet. Schon das Buch "Mit Kindern neue Wege gehen" von Lienhard Valentin hat mir in vielerlei Hinsicht die Augen geffnet und das Leben mit meinen Kindern in neuem Licht erscheinen lassen. Da ich selbst noch keine Erfahrung mit der Praxis der Achtsamkeit als solcher hatte, kam ich mit den bungen in diesem Buch teilweise nicht wirklich viel weiter. Das hat sich mit der CD grundlegend verndert. Schon die erste kurze bung half mir im Alltag immer wieder, statt gestresst zu sein und meine Kinder hin und wieder sogar anzuschreien, rechtzeitig innezuhalten, bevor sich der Stresspegel zu sehr angestiegen war. Vor allem die bungen zur Einfhlung in die Kinder helfen mir immer wieder, Situationen auch aus ihrer Perspektive zu sehen und nachzuempfinden und so viel einfhlsamer auf sie einzugehen.Die CD hilft mir, bei allem Chaos, das wohl nicht immer zu vermeiden ist, mit mir selbst freundlich zu bleiben und gelassener durch den Alltag zu surfen, um ein Bild des Autors zu verwenden. Auch, wenn mich die eine oder andere Welle noch unvorbereitet erwischt und mich einiges

Wasser schlucken lsst, stehe ich inzwischen doch meist recht gelassen auf dem Brett und es macht mir sogar zunehmend auch Freude, mit meinen Kindern zu wachsen.Ich kann diese CD nur wrmstens empfehlen - als Geschenk fr Mtter hat sie sich brigens ebenfalls bestens bewhrt!2 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ...ausgesprochen hilfreich,wenn...Von I. Seifert...keine Zeit zum Lesen ist und man mit gefhrten Meditationen gut zurecht kommt. Ich bin ausgesprochen glcklich ber den Fund dieser einfachen, sehr wirkungsvollen Untersttzung im Familienalltag.

KurzbeschreibungDas Leben mit Kindern fordert uns auf allen Ebenen. So wnschen wir uns oft nichts sehnlicher, als mal wieder aufzutanken und uns zu erholen. Oftmals verlieren wir zudem aus dem Blick, was uns wirklich mit unseren Kindern verbindet. Wir sind zu sehr beschftigt zu wenig in Kontakt mit ihrer und unserer inneren Wirklichkeit.Vor diesem Hintergrund hat Lienhard Valentin bungen zusammengestellt, die sich in langjhriger Arbeit mit Mttern und Vtern bewhrt haben und die es Eltern erlauben, sich selbst zu untersttzen, zu regenerieren und zu tiefer Verbundenheit mit dem Kind zurckzufinden.Diese bungen sind eine Art Strkungsmittel fr Eltern und fr Menschen, die mit Kindern arbeiten rezeptfrei, doch besser als so manche Medizin.Die Praxis der Achtsamkeit kann uns helfen, unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Sie erlaubt uns, auch die Perspektive der Kinder einzubeziehen und prsenter fr ihre Sicht und Bedrfnisse zu sein, und sie ist ein wertvolles Labor zur Entwicklung unserer Intuition und Kreativitt.