(Free pdf) Angstfrei leben: Ein Selbstheilungsprogramm - Praxiskurs mit CD

Angstfrei leben: Ein Selbstheilungsprogramm - Praxiskurs mit CD

Von Ruediger Dahlke
*audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC*

DOWNLOAD READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #41918 in BcherVerffentlicht am: 2014-05-19Abmessungen: 7.68 x .71b x 5.79l, Einband: Gebundene Ausgabe128 Seiten | File size: 26.Mb

Von Ruediger Dahlke : Angstfrei leben: Ein Selbstheilungsprogramm - Praxiskurs mit CD before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Angstfrei leben: Ein Selbstheilungsprogramm - Praxiskurs mit CD:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Angst durch Vertrauen ersetzenVon Peter GablerDie meisten Menschen lassen ihr Leben durch ngste bestimmen.....Angst vor Arbeitsverlust, vor Geldmangel, vor Partnerproblemen, vor Krankheiten, vor einem 3. Weltkrieg, vor Asylantenschwemme, uvm. Eine wertvolle Hilfe endlich wieder voller Vertrauen LEBEN zu lernen.....findet man hier.3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. EmpfehlenswertVon Alexandra SpillerDa ich schon einige Hrbcher von Rdiger Dahlke besitze, gefllt mir auch "Angstfrei leben" gut! Wenn man ab und zu mal ein Tief hat hilft es sehr schnell wieder darber hinwegzukommen.20 von 21 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ausgesprochen gewinnbringendVon A.Ein wirklich hilfreicher Ratgeber und zwar aus meiner Sicht gleich in

mehrfacher Hinsicht:Er bietet gut lesbare Hintergrundinformationen ber verschiedene Angstmuster, die helfen eigene spezielle ngste in einem erweiterten Kontext zu verstehen. Sie bekommen dadurch einen Sinn und verlieren damit den Status eines Feindes. Es geht nicht um ein "Symptom", das bekmpft werden muss, sondern eher darum, der Angst gegenber eine wertschtzende Haltung zu entwickeln und sich ihr neugierig zuzuwenden. Hierzu liefert das Buch reichlich Ideen zur Umsetzung, so dass man das Gefhl bekommt aktiv etwas tun zu knnen und der Angst nicht hilflos ausgeliefert ist.Die beilegende CD ist hierbei eine gute Begleitung. Sie enthlt zwei gefhrte Meditationen, mit denen man sich konkreten wie diffusen ngsten zuwenden kann und zwar in behutsamer, einladender Art. In meinem "Praxistest" hat sie sich ausgesprochen bewhrt, weil mir z. B. deutlich wurde, dass auch hinter vielen Verhaltensmustern im Grunde nur Angst steckt, die unntig Energie bindet. Insofern ein wirklich alltagstaugliches Selbstheilungsprogramm, dem ich viele LeserInnen und HrerInnen wnsche. Er ist fr alle geeignet, die sich ihren ngsten stellen wollen, aber auch fr die, die ein Stck ber sich hinauswachsen und mehr Energie gewinnen wollen. Der moderate Preis htte noch einen 6. Stern verdient.

KurzbeschreibungDas einzigartige Selbstheilungsprogramm bei Angst.Es gibt Dinge, vor denen zahlreiche Menschen Angst haben: Spinnen, fliegen oder ffentlich zu sprechen. Grundstzlich lebt die Angst von der Enge und darin liegt bereits der Schlssel fr ihre Auflsung. Wenn wir bewusst und offen auf die Angst zugehen, kann das allein schon zur Auflsung beitragen. In einem Zustand von weiter Offenheit, wie er bei der Meditation geschieht, hat Angst keine Chance.Ruediger Dahlkes Selbstheilungsprogramm umfasst ein Begleitbuch mit dem notwendigen Wissen ber ngste und Lsungsangebote sowie eine CD mit zwei gefhrten Heilreisen. Damit kann man bedenkenlos auf die Suche nach den eigenen ngsten gehen. In der Weite lsen sie sich auf wie Dunkelheit im Licht.Buch mit CD (Spieldauer ca. 72 min.)ber den Autor und weitere MitwirkendeDr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit 37 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Bchern von Krankheit als Weg bis Krankheit als Symbol begrndete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Die Buch-Trilogie Schicksalsgesetze, Schattenprinzip und Lebensprinzipien bildet die philosophische und praktische Grundlage seiner Arbeit. Ruediger Dahlke nutzt seine Seminare und Vortrge, um die Welt der Seelenbilder zu beleben und zu eigenverantwortlichen Lebensstrategien anzuregen.Sein Ziel, ein Feld ansteckender Gesundheit aufzubauen, spiegelt sich in Bchern wie Peace Food und Buch der Widerstnde, aber auch in der Verwirklichung des Seminarzentrums TamanGa in der Sdsteiermark.