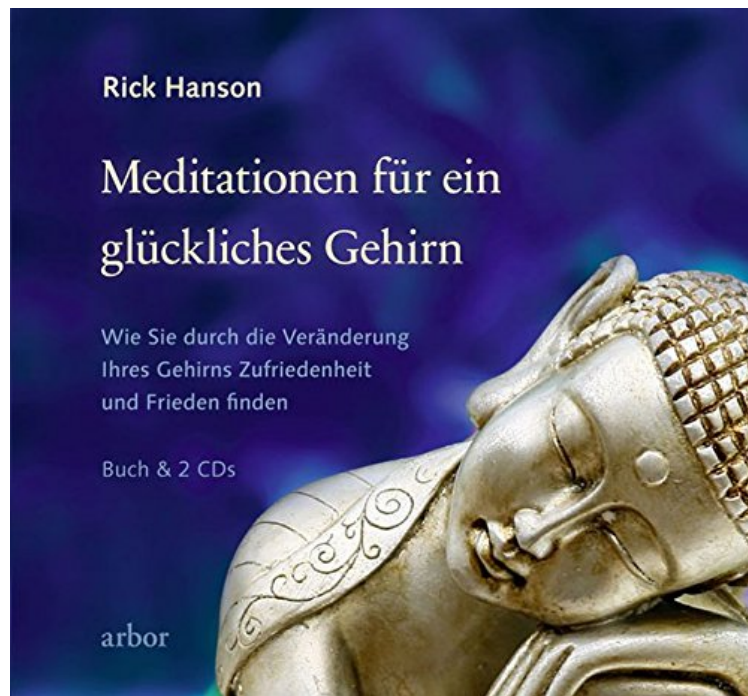


[Pdf free] Meditationen für ein glückliches Gehirn: Wie Sie durch die Veränderung Ihres Gehirns Zufriedenheit und Frieden finden

## Meditationen für ein glückliches Gehirn: Wie Sie durch die Veränderung Ihres Gehirns Zufriedenheit und Frieden finden

Von Rick Hanson, Lienhard Valentin

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



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #89719 in Bücher Veröffentlicht am: 2015-12-07 Abmessungen: 5.67 x 18.67 x 5.281, Einband: Gebundene Ausgabe 96 Seiten | File size: 78.Mb

**Von Rick Hanson, Lienhard Valentin : Meditationen für ein glückliches Gehirn: Wie Sie durch die Veränderung Ihres Gehirns Zufriedenheit und Frieden finden** before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Meditationen für ein glückliches Gehirn: Wie Sie durch die Veränderung Ihres Gehirns Zufriedenheit und Frieden finden:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 14 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wie eine Schulbank fürs Gehirn - lernen wir unser Gehirn neu zu vernetzen Von Anjali Was wie ein kleiner Begleittext zu den CDs aussieht, entpuppt sich als äußerst informative und intensive Einführung in Vielschichtigkeit des Begriffs Glück. Der Neuropsychologe Rick Hanson versteht es lebendig, wissenschaftliche Erkenntnisse in kleine Geschichten zu verwandeln. Besonders beeindruckend finde ich die Evolution des Gehirns in Sachen Glück und wie er der Vorliebe unseres Gehirns fürs Negative Lösungen entgegenstellt, die ganz leicht umzusetzen sind auf Selbstkritik, Neid und Eifersucht sollten wir unseren Geist, unsere Energie eben nicht richten. In neun Methoden beschreibt Rick Hanson verlässliche Möglichkeiten, sich den Ursachen des eigenen Wohlbefindens zuzuwenden und letztendlich in unserem wahren Zuhause, dem Glück, anzukommen. Wichtig ist auch, den Teil der Selbstunterstützung zu lesen, bevor man mit den CDs anfängt. Und auch wenn er meint, man könne die Meditationen in beliebiger Reihenfolge wählen, würde ich es doch empfehlen, sie der Reihe nach zu machen; denn sie bauen auf einander auf und steigern sich. Gesprochen werden die Meditationen von Vipassana-Lehrer Lienhard Valentin, der sich seit über drei Jahrzehnten mit

achtsamkeitsbasierten Verfahren auskennt. Nach einer kurzen Einführung steigt man in kurzen bis mittellangen Meditationen ein zu den Themen, Glück, Dankbarkeit, Selbstmitgefühl, Loslassen und Ankommen. 5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Zuviel Sprache Von Beadirekt beim ersten Hören fiel auf, dass der Redefluss kein Ende nahm. Es blieb keine Zeit, während der Meditation, dem Gesagtem nachzuspüren. Gefühlt war es eher ein Vortrag als eine angeleitete Meditation. Die Stimme des Sprechers ist sehr gut, aber wie gesagt, zu viele Worte und wenig Zeit zum Reflektieren.

Kurzbeschreibung Glück ist mehr als ein positives Gefühl, das kommt und geht. Die Wissenschaft zeigt, dass Glück eine Fähigkeit ist, die wir entwickeln können. In Meditationen für ein glückliches Gehirn finden Sie eine Reihe von Übungen, die es ermöglichen, die neuronalen Verschaltungen unseres Gehirns zu verändern, damit wir tiefere und dauerhafte Zufriedenheit erlangen. Rick Hanson beschreibt die Natur des Glücks, die Rolle des Glücks in der Evolution und wie unser Gehirn Leiden oder Glück schaffen kann. Wir lernen, wie wir unser Gehirn nutzen und verändern können, um im Alltag nach und nach mehr Freude und Leichtigkeit zu erfahren. Mit Meditationen für ein glückliches Gehirn können Sie das Glück verwirklichen, das Sie verdienen. Geführte Übungen auf den CDs gesprochen von Lienhard Valentin: CD 1 Glück und Dankbarkeit 19 Minuten Selbstmitgefühl 14 Minuten Ihr innerer Beschützer 16 Minuten Zuflucht nehmen zu dem, was verlässlich ist 4 Minuten CD 2 Loslassen 21 Minuten Der große Raum des Gewahrseins 11 Minuten Auf der eigenen Seite stehen 21 Minuten Nach Hause kommen zum Glück 9 Minuten