

(Ebook pdf) Umarme dich selbst: Heilcoaching bei Trennungen

Umarme dich selbst: Heilcoaching bei Trennungen

Von Gabriele Rossbach
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #592807 in BcherVerffentlicht am: 2015-03-02Abmessungen: 7.48 x .79b x 4.96l, Einband: Taschenbuch208 Seiten | File size: 42.Mb

Von Gabriele Rossbach : Umarme dich selbst: Heilcoaching bei Trennungen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Umarme dich selbst: Heilcoaching bei Trennungen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Buch tut gutVon Katharina ArnsdorffDer Text ist gut zu lesen. InteressanteFallbeispiele erlutern die Methoden, die durch wohltuende Meditationen ergnzt sind. Es luft auf eine Heilung des Herzens und ein harmonisches und freundliches Denken hinaus. Herzschmerz, Liebessucht, die ewigen Grbeleien oder Eifersucht sind viel einfacher

aufzulösen, als man glaubt, wenn man nur weiß, wie. Ich habe das Buch jetzt gerade in einer aktuellen Krise einmal ganz durchgelesen und gehe es nochmals von vorne durch. Ich merke, wie die Meditationen zunehmend zu einem zufriedenen und satten Selbstwertgefühl beitragen. Wichtiger Aspekt ist immer wieder Selbstliebe. Egal, ob um Lebensfreude geht, um Trennungsbewältigung, Heilung von Liebessucht oder Eifersucht. Oder um Lebensfreude allgemein. Alles basiert auf Selbstwertgefühl. Man fühlt sich bei der Hand genommen, verstanden und gecoacht. Zuerst bezieht man alles auf die eigene Person, aber automatisch zieht das auch eine freundlichere Gesinnung anderen Menschen gegenüber nach sich. Es ist eine gut zu praktizierende und wirksame Selbsttherapie. Ich war immer sehr auf die Außenwelt fixiert und finde hier einfache Meditationen, mich selbst und mein Dasein zu genießen. Das tut einfach so gut! Und vermittelt Gelassenheit und Selbstbewusstsein, statt in dumpfen Grubeleien immer im Kreis zu denken. Das alles stimmt so richtig positiv und ermutigt beim Lesen. Logisch auch, dass knifflige Liebesbeziehungen profitieren, wenn man glücklich in sich selbst ruht. Die vielen Fallbeispiele machen das Lesen richtig unterhaltsam. Die Entwicklung der beschriebenen Personen von depressiver Stimmung, Kummer oder Liebessucht hin zu Eigenständigkeit und einem guten Selbstbewusstsein ist nachvollziehbar. Für mich selbst fand ich auch wichtig, unbewusste Denkmuster zu entlarven, die Familien tradition haben und die das eigene Lebensgefühl unbewusst dämpfen. Die Lektüre hat mir gut getan und ich werde die Meditationen weiterhin anwenden. Sehr empfehlenswert. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Emotionales Aufbauprogramm heilendes Coaching Von Anna Ulrich Tiefe Herzscherz. Tränen. Sehnsucht. Zerbrochene Träume. Dieses emotionale Tal in dem du bist, wenn dir bewusst wird, dass deine Beziehung am Ende ist. Der Traum ist (wieder mal) geplatzt. Du bist allein - ist der Satz den viele Frauen vermeiden wollen. Doch besonders Frauen verwickeln sich nach Trennungen gerne in innere Kämpfe. Der Verlust des Selbstwerts, die Sehnsucht nach Liebe, Zweifel und Hoffnungslosigkeit führen uns in Gefühle, die wir nicht wirklich fühlen wollen. Ist eine Beziehung in die Brüche gegangen, werden wir von uns selbst aufgefordert auf UNS selbst zu schauen. Gabriele Rossbach, Coach und Entspannungstherapeutin aus Aachen, kennt aus ihrer Praxis alle Fallen der Selbsttuschung und gibt Hilfestellungen zum Auflösen der 'alten, inneren Schmerzmuster'. Klar das es dazu eine Menge Mut und Ehrlichkeit gegenüber sich selbst braucht - aber das Kartenhaus ist bereits eingestürzt und es ist wahrscheinlich nur logisch das wir etwas ändern müssen - und somit erfüllendere Beziehungen einladen und leben. Es ist längst kein Geheimnis mehr: nur wer sich selbst liebt, ist auch in der Lage andere zu lieben. Dahin führt uns dieses Buch und hilft uns Blockaden zu erkennen und zu lösen. Ein heilendes Coaching. Dieses Buch ist ein emotionales Aufbauprogramm für Frauen jeden Alters nach Trennungen und allen Menschen die an ihrem Selbstwertgefühl arbeiten möchten. Sich selbst stärken ist immer gut! Die Hinweise und Meditationen genieße ich und nehme sie gerne an. Mir gefällt der Schreibstil ganz besonders und die liebevolle Hand die, uns die Autorin reicht. Ich empfehle das Buch. Anna Ulrich

Kurzbeschreibung Frauen verwickeln sich nach Trennungen meistens in ganz typische innere Kämpfe. Selbstwertverlust oder Liebessucht sind nur zwei Themen, die sie emotional instabil und verletzlich machen. Entspannungstherapeutin und Coach Gabriele Rossbach kennt aus langer Beratungserfahrung diese Fallen der Selbsttuschung und zeigt, wie man die inneren Schmerzmuster auflösen kann. Die wirkungsvollen Selbstreflexionen und Meditationen sind dabei die große Stärke ihres Heilcoachings. über den Autor und weitere Mitwirkende Gabriele Rossbach ist als Pädagogin und Entspannungstherapeutin ausgebildet und arbeitet seit 1996 als Seminarleiterin und Coach im Themenfeld Entspannung, psychische Gesundheit und Meditation. Besonderer Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die von ihr entwickelte Praxis der Zentrierung, in der sie buddhistische und westliche Ansätze zur Selbstfindung vereint hat.