



Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit

Thich Nhat Hanh



Download



Online Lesen

Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit Thich Nhat Hanh

Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit
Gebundenes Buch

Das innere Kind ist die Stimme für alle tief empfundenen, oft verdrängten Gefühle aus der Kindheit. Häufig sind diese Gefühle Ausdruck innerer Verletzungen und äußern sich in Angst, Verlassenheit oder Wut. Thich Nhat Hanh zeigt mit seinem buddhistischen Ansatz, wie man durch die Praxis der Achtsamkeit das innere Kind heilen kann: Alle negativen Selbstbilder und Emotionen können überwunden werden, indem man sie bewusst wahrnimmt und durch Atemmeditation auflöst.

"Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit": Dieser berühmte Satz ist für alle gültig, die sich von Thich Nhat Hanh leiten lassen. Die Folgen seelischer Verletzungen in der Kindheit wie Angst und Verlassenheit oder Wut und Trauer sind bis in die Zellebene hinein wirksam und blockieren unser inneres Wachstum. Thich Nhat Hanh zeigt, dass meist schon unsere Eltern oder sogar frühere Generationen dieselben belastenden Gefühlsmuster in sich getragen und weitervererbt haben. Deshalb ist es wichtig und sinnvoll, als Erwachsener zu dem verwundeten inneren Kind Kontakt aufzunehmen. Das gelingt besonders im Fokus bewusster, achtsamer Wahrnehmung und damit verbundener Atempraxis. Dieser buddhistische Ansatz wird von dem weltbekannten Meditationsmeister ausführlich erklärt und kann bei jedem Menschen zu einer tiefgreifenden Transformation führen.



[Download Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kra...pdf](#)



[Online Lesen Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden K...pdf](#)

Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit

Thich Nhat Hanh

Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit Thich Nhat Hanh

Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit

Gebundenes Buch

Das innere Kind ist die Stimme für alle tief empfundenen, oft verdrängten Gefühle aus der Kindheit. Häufig sind diese Gefühle Ausdruck innerer Verletzungen und äußern sich in Angst, Verlassenheit oder Wut. Thich Nhat Hanh zeigt mit seinem buddhistischen Ansatz, wie man durch die Praxis der Achtsamkeit das innere Kind heilen kann: Alle negativen Selbstbilder und Emotionen können überwunden werden, indem man sie bewusst wahrnimmt und durch Atemmeditation auflöst.

"Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit": Dieser berühmte Satz ist für alle gültig, die sich von Thich Nhat Hanh leiten lassen. Die Folgen seelischer Verletzungen in der Kindheit wie Angst und Verlassenheit oder Wut und Trauer sind bis in die Zellebene hinein wirksam und blockieren unser inneres Wachstum. Thich Nhat Hanh zeigt, dass meist schon unsere Eltern oder sogar frühere Generationen dieselben belastenden Gefühlsmuster in sich getragen und weitervererbt haben. Deshalb ist es wichtig und sinnvoll, als Erwachsener zu dem verwundeten inneren Kind Kontakt aufzunehmen. Das gelingt besonders im Fokus bewusster, achtsamer Wahrnehmung und damit verbundener Atempraxis. Dieser buddhistische Ansatz wird von dem weltbekannten Meditationsmeister ausführlich erklärt und kann bei jedem Menschen zu einer tiefgreifenden Transformation führen.

Downloaden und kostenlos lesen Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit Thich Nhat Hanh

176 Seiten

Pressestimmen

"Ein wirklich tolles Buch, in welchem man nicht nur einen alternativen Weg zur Selbsttherapie, sondern auch zum Friedensschluss mit sich selbst finden kann."

Seelenpfa.de, 02.02.2012 Kurzbeschreibung

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“: Dieser berühmte Satz ist für alle gültig, die sich von Thich Nhat Hanh leiten lassen. Die Folgen seelischer Verletzungen in der Kindheit wie Angst und Verlassenheit oder Wut und Trauer sind bis in die Zellebene hinein wirksam und blockieren unser inneres Wachstum. Thich Nhat Hanh zeigt, dass meist schon unsere Eltern oder sogar frühere Generationen dieselben belastenden Gefühlsmuster in sich getragen und weitervererbt haben. Deshalb ist es wichtig und sinnvoll, als Erwachsener zu dem verwundeten inneren Kind Kontakt aufzunehmen. Das gelingt besonders im Fokus bewusster, achtsamer Wahrnehmung und damit verbundener Atempraxis. Dieser buddhistische Ansatz wird von dem weltbekannten Meditationsmeister ausführlich erklärt und kann bei jedem Menschen zu einer tiefgreifenden Transformation führen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, genießt als Meditationslehrer, Zen-Meister, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus weltweit hohes Ansehen. Sein unermüdliches Eintreten für Frieden und soziale Gerechtigkeit hat ihn weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt gemacht. Er ist der spirituelle Leiter der Gemeinschaft Intersein und Gründer des berühmten Zentrums Plum Village in Frankreich und des Europäischen Instituts für Angewandten Buddhismus in Waldbröl (NRW).

Download and Read Online Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit Thich Nhat Hanh #FEINXYWDZ97

Lesen Sie Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit von Thich Nhat Hanh für online ebook
Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit von Thich Nhat Hanh Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit von Thich Nhat Hanh Bücher online zu lesen.
Online Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit von Thich Nhat Hanh ebook PDF herunterladen
Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit von Thich Nhat Hanh Doc
Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit von Thich Nhat Hanh Mobipocket
Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit von Thich Nhat Hanh EPub