

[FREE] Aufwachen und lachen: Der einfache Weg zur Freiheit von rger, Angst und Leid

## **Aufwachen und lachen: Der einfache Weg zur Freiheit von rger, Angst und Leid**

*Von Safi Nidiaye*

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #39256 in BcherVerffentlicht am: 2007-07-12Abmessungen: 7.48 x .54b x 4.72l, .51 Pfund Einband: Taschenbuch240 Seiten | File size: 47.Mb

**Von Safi Nidiaye : Aufwachen und lachen: Der einfache Weg zur Freiheit von rger, Angst und Leid** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Aufwachen und lachen: Der einfache Weg zur Freiheit von rger, Angst und Leid:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfreich und doch einfachVon Evelyn BraunischDas ist wieder ein sehr bewegendes und inspirierendes Buch von Safi Nadiaye. Bin auch von den Vorgängern begeistert. Aber hier ist ein Buch, das wunderbar als Arbeitsbuch genutzt werden kann und das auch schon einigen meiner Klienten gute Dienste geleistet hat. Vielen Dank für die vielen Möglichkeiten die sich daraus ergeben.65 von 69 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Absolut fesselndes Buch zum Wahrnehmen der Realität!Von die\_heikeIch hätte niemals gedacht, dass ein Buch einen so faszinieren und beeindrucken kann! Die Autorin tastet sich langsam an die Thematik heran, wie man seine Probleme und nächste realisiert - und vor allem die dahinter verborgenen Gefühle fühlt! Dabei schreibt sie sehr einfühlsam und auch für "Nicht-psychologisch-Begabte" super verständlich. Beispiele aus dem Leben, die wohl jeder kennt, runden das Ganze gekonnt ab. Dieses Buch ist jedem nur wärmstens zu empfehlen, der auf der Suche nach einer liebevollen Hilfestellung bei seinen nächsten und Sorgen ist. Einfach aufwachen und lachen - und das ist viel einfacher als man denkt!21 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. EmpfehlenswertVon Ralf MantheyWie auch in anderen Büchern von Safi Nadiaye, ist der Fokus auch in diesem Buch auf dem Wahrnehmen der eigenen Emotionen und den dahinter liegenden Überzeugungen und Glaubenssätzen. Auch wenn sich in diesem Buch natürlich einige Grundaussagen anderer (ähnlicher) Bücher der Autorin wiederholen, ist es trotzdem empfehlenswert, weil es trotzdem neue Aspekte anspricht.Zum Inhalt: Durch die Bewusstwerdung der eigenen - besonders negativen - Gefühle und Glaubenssätze soll eine Art "Erwachen" statt finden, so dass man nicht mehr blind seinen eigenen Emotionen und den damit verbundenen unbewussten Reaktionen ausgeliefert ist. Besonders gefällt mir, dass die Autorin ihre eigenen Erfahrungen einbringt, dadurch bekommt der Inhalt viel Authentizität. Das Buch ist in drei Teile aufgeteilt. Im I. Teil werden grundsätzliche Dinge zu den Gefühlen und ihrer Bewusstwerdung gesagt. Im II. Teil werden die verschiedenen Lebensthemen, wie z.B. Schuld, Sucht, Blockaden, Hass, Neid und Perfektionswahn etc., behandelt. Im letzten Teil werden dann einfache Techniken an die Hand gegeben.Nun habe ich allerdings gemerkt, dass die Anwendung im Alltag schwieriger ist als ich dachte, dies liegt aber nicht an dem Buch, sondern an der Sache selbst. Gerade als Anfänger wünscht man sich aber für den Anfang eine fachlich kompetente Begleitung, weil das Buch dann allein nicht ausreicht, zumindest geht es mir so. Könnte mir vorstellen, dass bei traumatischen Emotionen der eine oder andere an seine Grenzen gerät und dann fachliche Hilfe braucht. Dies Aspekt wird im Buch kaum erwähnt.

ProduktbeschreibungUllstein, Bln., 2007. 233 S., kart. - neuwertig -

KurzbeschreibungLeid und Ärger loslassen - ein für alle Mal! In ihrer unnachahmlich unkomplizierten, heiteren Art öffnet die Erfolgsautorin Tren, durch die alle gehen können, um ein für alle Mal loszulassen, was ein Leben lang belastend war. Ein Buch, aus dem viel zu lernen ist und mit dem intensiv gearbeitet werden kann - vor allem aber auch ein Buch, das man gerne liest, weil es Leichtigkeit und Lebensfreude bringt.Klappentext"Bei diesem Buch klingt schon der Titel befreiend. Safi Nadiaye (Erfinderin der Methode "körperzentrierte Herzensarbeit") zeigt einen Weg zur Freiheit von Ärger, Angst und Leid."TZ "Ein Buch, aus dem viel zu lernen ist um mit dem intensiv gearbeitet werden kann - vor allem aber auch ein Buch, das man gerne liest, weil es Leichtigkeit und Lebensfreude bringt."Mainpost, Würzburg "Die Lösung, die uns Safi Nadiaye hier anbietet, ist, jene Gefühle aus denen unsere Überzeugungen entstanden sind, zu ergründen, wahrzunehmen und mit dem, was sie vom Herzen her brauchen, anzunehmen."connection spirit über den Autor und weitere MitwirkendeSafi Nadiaye ist eine der meistgelesenen deutschsprachigen Autorinnen für psychospirituelle Lebenshilfe. Bekannt wurde sie mit dem Buch Liebe ist mehr als ein Gefühl, als Medium für intuitives Wissen, später als Spezialistin für Intuition (Die Weisheit der inneren Stimme).Mit der Körperzentrierten Herzensarbeit entwickelte sie eine Methode, die es auf einfache und tiefgreifende Weise ermöglicht, verdrängte Gefühle im Körper aufzuspüren und sein Herz für sich und andere zu öffnen."