



Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden - UT2: mit CD



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden - UT2: mit CD

Les Fehmi, Jim Robbins

Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden - UT2: mit CD Les Fehmi, Jim Robbins

 [Download Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktivie ...pdf](#)

 [Online lesen Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktiv ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden - UT2: mit CD Les Fehmi, Jim Robbins

224 Seiten

Pressestimmen

„Die Techniken, die in diesem Buch beschrieben werden, können das Leben erfüllter, genussvoller und schöpferischer gestalten. Ich empfehle es.“ (*Andrew Weil, Autor von „Healthy Aging“*)

„Diese mentalen Techniken helfen Ihnen, Ihren Körper und sogar Ihr Herz in neuer Weise zu erfahren. Fehmi belegt sein Konzept durch Forschungsergebnisse und Patientengeschichten, die zeigen, dass diese Techniken Schmerz vermindern, Beziehungen verbessern und sportliche Leistungen fördern können.“
(*Publishers Weekly*) Kurzbeschreibung

Eine neue, hochwirksame Entspannungsmethode

„Träum nicht so viel!“, „Konzentrier dich!“, „Bleib doch mal bei der Sache!“ Seit unserer Kindheit zwingen uns Gesellschaft und Familie normalerweise dazu, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren, das heißt unseren Blickwinkel zu verengen. Wir nehmen Zwischenräume, Nuancen und Zusammenhänge nicht mehr wahr, konzentrieren uns nur auf die Details und verkrampfen uns. Oft mit schwerwiegenden Folgen: Chronische Muskelverspannungen, Stress, Depressionen, Ängste und Aufmerksamkeitsstörungen sind zu Zeitkrankheiten geworden.

Les Fehmi hat mit Neurofeedbackmethoden erforscht, welche Techniken uns in den entspannenden Alpha-Zustand führen. Anhand von klinischen Tests entwickelte er sieben praktische Imaginationenübungen, die helfen, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken. Diese Übungen werden im Buch vorgestellt und können mit der beigelegten Audio-CD selbst durchgeführt werden. Sie helfen, Stress und Angstzustände zu reduzieren und fördern erholsamen Schlaf, Kreativität und Wachheit. Das verblüffende Ergebnis: rasche Besserung psychosomatischer Krankheitssymptome und harmonischere menschliche Beziehungen. Die Betroffenen fühlen sich endlich wieder „im Fluss“. Mit Hilfe des renommierten Wissenschaftsjournalisten Jim Robbins hat Fehmi einen spannenden Reisebericht in die Tiefen unseres Energiefeldes geschrieben.

Klappentext

"Die Techniken, die in diesem Buch beschrieben werden, können das Leben erfüllter, genussvoller und schöpferischer gestalten. Ich empfehle es."

Andrew Weil, Autor von "Healthy Aging" "Diese mentalen Techniken helfen Ihnen, Ihren Körper und sogar Ihr Herz in neuer Weise zu erfahren. Fehmi belegt sein Konzept durch Forschungsergebnisse und Patientengeschichten, die zeigen, dass diese Techniken Schmerz vermindern, Beziehungen verbessern und sportliche Leistungen fördern können."

Publishers Weekly

Download and Read Online Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden - UT2: mit CD Les Fehmi, Jim Robbins #IF0KUWOA3HY

Lesen Sie Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden - UT2: mit CD von Les Fehmi, Jim Robbins für online ebook
Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden - UT2: mit CD von Les Fehmi, Jim Robbins 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
Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden - UT2: mit CD von Les Fehmi, Jim Robbins Bücher online zu lesen.
Online Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden - UT2: mit CD von Les Fehmi, Jim Robbins ebook PDF herunterladen
Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden - UT2: mit CD von Les Fehmi, Jim Robbins Doc
Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden - UT2: mit CD von Les Fehmi, Jim Robbins
Mobipocket
Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden - UT2: mit CD von Les Fehmi, Jim Robbins EPub