

(Download pdf ebook) Heilung aus eigener Kraft: Der effektive Weg aus Krankheit, Krise und Konflikt

# Heilung aus eigener Kraft: Der effektive Weg aus Krankheit, Krise und Konflikt

Von Hans-Peter Hepe

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



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #136539 in BcherVerffentlicht am: 2014-01-02Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 7.52 x .75b x 4.96l, Einband: Taschenbuch288 Seiten | File size: 41.Mb

**Von Hans-Peter Hepe : Heilung aus eigener Kraft: Der effektive Weg aus Krankheit, Krise und Konflikt** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Heilung aus eigener Kraft: Der effektive Weg aus Krankheit, Krise und Konflikt:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr hilfreich und lesenswertVon Sabine S.Da Selbstheilung ein Thema von mir ist, stie ich auf dieses Buch. Ich hatte noch

nie von diesem Autor geht und mich auf mein Bauchgefühl verlassen. Besonders gefallen mir seine ausführlichen Erklärungen der Ursachen psychischer Probleme, die ich gut nachvollziehen kann. 13 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ...von der Möglichkeit der Selbstheilung Von Helga Immer wieder schlucken und schlucken wir: nächste, Sorgen, Frust, Ärger, Zweifel, Unsicherheiten... Dabei hat jeder seine eigenen Bewältigungsstrategien und manchmal hilft uns auch Alkohol, Drogen oder Tabletten und dann fühlt das Schlucken wieder leichter und scheinbar fließt das Leben reibungslos geschwind dahin. Bis wir das Gefühl haben, alles was in uns würgt und tobt, will sich wieder den Weg nach draußen bahnen... Ein guter Freund hat mir, in so einem schwierigen Moment, dieses Buch empfohlen. Denn die Theorie dieses Buches besagt: statt erfolglos zu versuchen seine Mitmenschen zu ändern, kann man an sich selbst etwas ändern - seine eigenen Bewältigungsstrategien. Verhaltensweisen, die nicht mehr länger hilfreich sind, die uns einschränken und sogar krank machen, sollen sozusagen, mit Hilfe der Methode Regus mentalis, beseitigt werden. Trotz aller Klarheit, guter Lesbarkeit und überzeugender Argumente, bleibt bei mir ein Rest an Zweifel erhalten. Dieses Buch ist durchaus ein guter Begleiter auf einem bereits eingeschlagenen Lebensweg zur Selbstheilung. Dennoch glaube ich nicht, dass das Lesen allein ausreicht, um über viele Jahre angelegte Bewältigungs- und Lebensstrategien grundlegend zu ändern. Mein Fazit: eröffnet neue Möglichkeiten und Perspektiven wie man und frau alte Bewältigungsstrategien verändern kann... 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Heilung aus eigener Kraft: Appell zur Selbsthilfe unter Anleitung Von Rudolf Bttner Nachdem ich von dem Autor Hans-Peter Hepe bereits vieles gelesen habe, bot die Lektüre dieses Buches keine wirkliche Überraschung für mich. Wissenswertes wird konkret und auch für den Laien nachvollziehbar dargelegt. Die Sprache liest sich angenehm. Die Schilderung von Beispielen ist auf das Wesentliche beschränkt, die Beispiele selbst kommen aus eigener langjähriger Praxis. Das Buch ist klar gegliedert. Man kann es von Anfang bis Ende lesen oder bereits mit Beispielen anfangen. Wichtig ist das ANFANGEN. So habe ich also ein Praxisbuch bei der Hand mit dem wiederkehrenden Appell der Umsetzung und habe auch als anspruchsvoller Mensch keine Minute des Lesens bereut. Die getroffene Auswahl der Bücher in den Literaturhinweisen sind Quellen zur Vertiefung mit Erscheinungsdatum in den letzten fünf bis zehn Jahren bzw. in neuerer Auflage noch erhältlich. Selbstverständlich habe ich auch einen Entry- und Reentry-Satz in dem Buch für mich gefunden bzw. kann ihn jetzt auch individuell bilden. Das Buch "Heilung aus eigener Kraft" mit der Methode "Regus mentalis" erreicht hoffentlich viele Menschen, die Willens sind für sich Verantwortung zu übernehmen oder einfach nur neugierig sind, mehr über sich selbst zu erfahren. Rudolf Bttner, München

Produktbeschreibung Heilung aus eigener Kraft: Der effektive Weg aus Krankheit, Krise und Konflikt

Kurzbeschreibung Ein völlig neuer Ansatz zur Heilung einfach und gut umsetzbar Es gibt gegen Stress und Schmerzen kein Wundermittel. Wenn wir im eigenen Körper untergegangen sind, weil wir unsere Emotionen verdrängen und Schmerzen vermeiden haben, gibt es tatsächlich niemanden, der uns besser helfen und die Dinge wieder ins rechte Lot bringen kann als wir selbst. Die einzige Möglichkeit, um mit Stress und Schmerzen fertig zu werden, ist, sich ihnen zu stellen. Nur so findet man wirklich problembezogene Lösungen und inneren Frieden. Mit Stress fertig zu werden, ist kraftraubend und so manches Mal fühlt man sich überfordert. Viele versuchen, dem täglichen Druck zu entkommen, indem sie sich abschotten, andere betäuben sich mit Alkohol oder Drogen. Doch damit verursacht man noch größere Probleme. Der Präventologe Hans-Peter Hepe hat eine Methode entwickelt, mit der insbesondere chronisch Kranke und Schmerz- und Angstpatienten von ihren Leiden befreit werden, indem sie Verhaltensweisen ändern und sich den bislang verdrängten und krankheitsauslösenden Themen in ihrem Leben widmen. In seinem Buch leitet er zur Selbsthilfe an, damit Krankheiten gar nicht erst entstehen. über den Autor und weitere Mitwirkende Hans-Peter Hepe, Jahrgang 1958, verheiratet und zwei Söhne, ist Heilpraktiker der Psychotherapie sowie Präventologe und betreibt seit mehr als 15 Jahren systemische Gesundheits-, Persönlichkeits- und Organisationsberatung. Weitere Informationen zu seinen Vorträgen, Lesungen, Workshops und Seminaren finden Sie unter [simplepower.de](http://simplepower.de).