

(Pdf free) Joy Touch - Das Glckszentrum im Gehirn aktivieren: Die Selbstheilungstechnik fr Freude, Zuversicht und Ausgeglichenheit in jeder Situation

Joy Touch - Das Glckszentrum im Gehirn aktivieren: Die Selbstheilungstechnik fr Freude, Zuversicht und Ausgeglichenheit in jeder Situation

Von Sanders

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #765286 in BcherMarke: UnbekanntVerffentlicht am: 2008-09-15Abmessungen: 8.43 x .79b x 5.35l, Einband: Taschenbuch280 Seiten | File size: 23.Mb

Von Sanders : Joy Touch - Das Glckszentrum im Gehirn aktivieren: Die Selbstheilungstechnik fr Freude, Zuversicht und Ausgeglichenheit in jeder Situation before purchasing it in order to gage whether or not it would be

worth my time, and all praised Joy Touch - Das Glückszentrum im Gehirn aktivieren: Die Selbstheilungstechnik für Freude, Zuversicht und Ausgeglichenheit in jeder Situation:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen31 von 31 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einfach - und funktioniert!Von Paula GreyTitel und Duktus dieses Buchs sind sehr amerikanisch - eine einzige einfache Technik soll Lösung für alle Arten von Problemen und Erreichbarwerden von Glück sozusagen per Knopfdruck bieten. Ich war skeptisch.Pete A. Sanders Jr. ist es mit seiner wissenschaftlich fundierten, dabei aber immer lebendigen und persönlichen Schreibweise jedoch gelungen, mich zumindest soweit in den Bann zu ziehen, da ich den "Joy Touch" einmal an mir selbst ausprobiert habe. Die klare, bebilderte Anleitung im Buch macht das ohne großen Aufwand möglich. Und siehe da: Es funktionierte gleich beim ersten Mal, Entspannung und ein Wohlgefühl stellten sich ein. Das war eine positive Überraschung.In vielen Fallbeispielen wird gezeigt, in welchen Situationen und Lebenslagen man den Joy Touch anwenden kann. Auch Sex gehört dazu, im weiteren Sinn geht es aber darum, Selbstliebe und dadurch Selbstbewusstsein zu entwickeln, Strategien zu finden, wie man sich selbst trösten und motivieren kann. Ausführliche Anweisungen gibt es zur Arbeit mit E- und Suchtproblemen. Für spiritueller veranlagte Typen stellt Sanders eine Technik der Seelenverlagerung vor. Wie schon in seinem "Handbuch bersinnlicher Wahrnehmung" zeigt er sich als sehr geschickt darin, feingeistige Techniken auch handfest veranlagten Menschen nahezubringen, indem er wissenschaftliche Erklärungen bringt und immer wieder die praktische Anwendbarkeit präsentiert und beweist.Auch wenn es fast zu einfach klingt, um wahr zu sein: Joy Touch ist einen Versuch wert, und das Buch trotz der Ausflüge in biologisch-medizinische Erklärungen zum Thema Stress eine kurzweilige und inspirierende Lektüre!24 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wissen und AnleitungenVon Media-ManiaIn "Joy Touch" liefert der Autor dem Leser sehr umfangreiches Hintergrundwissen, man bekommt genaue Anweisungen, um die richtigen Punkte zu finden, und der Text ist darüber hinaus durch Zeichnungen ergänzt. Verschiedene Varianten werden angeboten - selbst als Paarung lässt sich Joy Touch praktizieren. Beherrscht man die Methode, lässt sie sich im Sitzen, Liegen, Stehen, Gehen anwenden.Sie ist sicherlich eher für Menschen geeignet, die gut visualisieren und sich in ihren Körper hinein versetzen können. Dies ist aber gerade dann nicht einfach, wenn man von schwierigen Emotionen berollt wird. Dieses In-den-Körper-Hineinsprengen ist ein nicht unwesentlicher Punkt für die Wirksamkeit der Praxis. Wenn es gelingt, sich auf einen bestimmten Punkt im eigenen Körper zu konzentrieren und diesen zu fokussieren, dann ist man schon mal von den überwältigenden, zunächst unkontrollierbar scheinenden Gefühlen abgelenkt. Man ist im Hier und Jetzt und hat Distanz zu Gedanken und Emotionen. Schwierige Emotionen werden oft durch verzerrtes Denken ausgelöst, dies wird jetzt abgelöst durch Körperempfinden, man verbindet sich mit positiven Gefühlen, die man dem Glückszentrum zukommen lässt.Das Buch hat über die vorgestellte Methode hinaus noch viel mehr zu bieten. Der Autor geht ausführlich auf verschiedene psychische Strömungen und Ungleichgewichte ein und bietet eine Fülle von Ansatzpunkten und Methoden, etwa ein indianisches Medizinrad bei Beziehungsproblemen oder Techniken um einer Esssucht zu begegnen. Der Joy Touch bildet hier die Klammer. Pete A. Sanders Jr. hilft dabei, negative Denkmuster zu überprüfen und verändern, und gibt Tipps, um sich andere Verhaltensmuster zuzulegen. Gut nachvollziehbar erläutert er vieles aus seinem eigenen Leben oder anhand von Erfahrungen seiner Seminarteilnehmer.Empfehlenswertes Buch für alle, die lernen möchten mit schwierigen inneren Zuständen umzugehen.0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Muss man mögen ..,Von MiamaIch habe insgesamt 40 Seiten dieses Buches gelesen und anschließend direkt wieder verkauft .Ich konnte mit der Thematik einfach nicht warm werden , irgendwo fehlt dabei einiges an Glaubwürdigkeit.Mir hat auch die Schreibweise des Autors nicht besonders gefallen. Dieser macht (wie viele bereits erwähnten) tatsächlich 1x pro Seite Werbung für seine Lesungen. Auf Dauert wird's ziemlich nervig :/

KurzbeschreibungEs gibt keinen Bereich unseres Lebens, den wir vollkommen kontrollieren können, selbst wenn wir über Mittel und Macht verfügen. Eines jedoch können wir in jeder Minute beeinflussen: unsere Gemütsverfassung. Pete A. Sanders Jr., ausgebildeter Biochemiker am Massachusetts Institute of Technology, zeigt in diesem Buch, wie wir uns mit revolutionär einfachen Techniken jederzeit in eine gute Stimmung bringen und einen Zuwachs an Erfolg und Glück verbuchen können. Der Joy Touch ist eine sehr effektive Art der Stimmungsregulierung, eine physiologische Glücks-Berührungs-Technik, um das Wohlgefühl bewusst zu steuern. Diese Methode ist schnell zu lernen, und einmal trainiert, lässt sie sich ohne Aufwand in jeder beliebigen Situation anwenden. Wir können uns innerhalb weniger Augenblicke erheblich besser fühlen ganz ohne Hilfsmittel wie Alkohol, Nikotin, Drogen oder Esssucht.In einer klaren Sprache, ergänzt um prägnante Abbildungen, macht Pete A. Sanders Jr. deutlich, wie wir jenem Bereich des Gehirns entgegenwirken können, der unser Empfinden oft unnötig verschlechtert: dem limbischen oder auch emotionalen Gehirn. Dieses erzeugt 90 Prozent unserer Emotionen: Sorgen, Schmerz, Zorn und Ärger. Untermauert wird die Arbeit von Pete A. Sanders Jr. durch Pilotstudien der Universität von Arizona.Dieses Buch ist für alle, die ihr Leben ent-stressen und mit einem Zuwachs an Lebensfreude, innerer Harmonie und Zuversicht aufwerten möchten.über den Autor und weitere MitwirkendeBestsellerautor Pete A. Sanders Jr. (Das Handbuch bersinnlicher Wahrnehmung) ist ausgebildeter

Biochemiker am Massachusetts Institute of Technology, wo er junge Wissenschaftler in der Erweiterung menschlicher Bewusstseinspotenziale unterrichtet. Neben seiner regen Autoren- und Vortragstätigkeit unterrichtet er in seinem Seminarzentrum Free Soul in den USA.