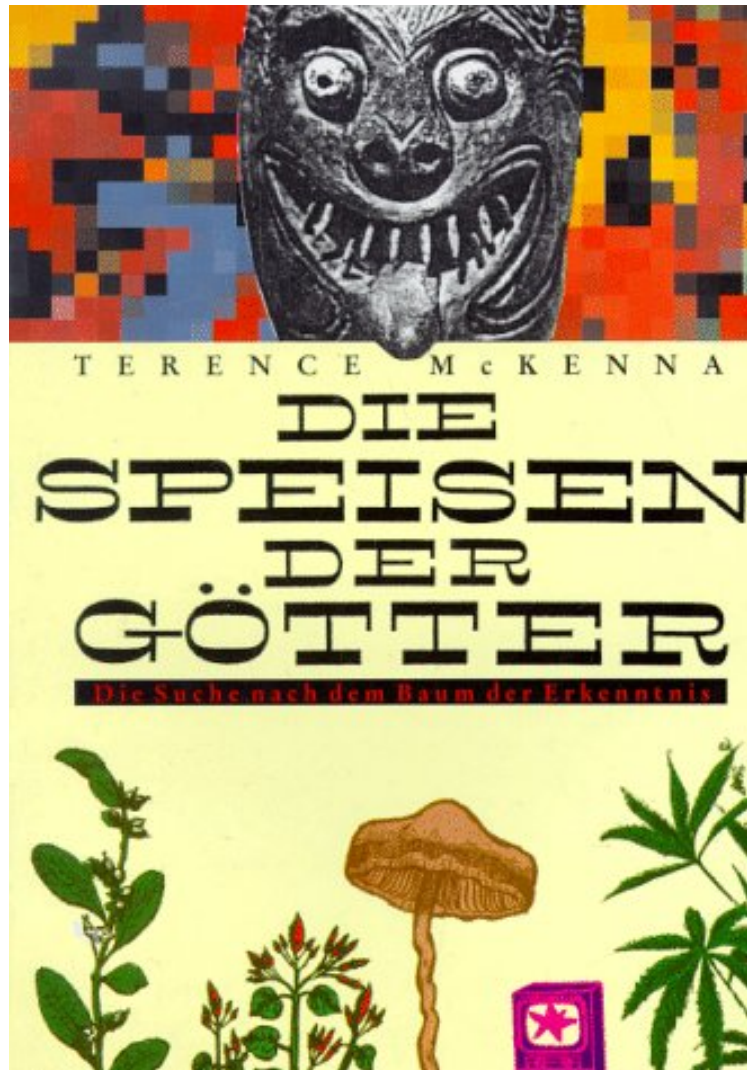


[Online library] Speisen der Gtter: Die Suche nach dem ursprnglichen Baum der Weisheit

Speisen der Gtter: Die Suche nach dem ursprnglichen Baum der Weisheit

Von Terence McKenna

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #948487 in BcherVerffentlicht am: 1996Einband: Taschenbuch366
Seiten | File size: 28.Mb

Von Terence McKenna : Speisen der Gtter: Die Suche nach dem ursprnglichen Baum der Weisheit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Speisen der Gtter: Die Suche nach dem ursprnglichen Baum der Weisheit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen118 von 118 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Motivation und InspirationVon J. PulverDieses Buch ist fr alle geeignet, die offen fr Neues und gewillt sind, ihre (Ess-)Gewohnheiten dauerhaft zu verndern und sowieso fr alle, die McKennas anderes Buch zum Thema: "Ich mach dich schlank!" gut fanden.Das Konzept von "Ich mach dich schlank!":Dieses andere Buch hatte mich auch schon in seinen

Bann gezogen, allerdings bin ich nach einiger Zeit wieder in alte Gewohnheiten verfallen. Wer es kennt, wird wissen, dass man sich an vier einfache "goldene Regeln" halten sollte, die in etwa die Botschaft haben, dass man auf seinen Körper achten sollte (was die Art des Essens und den Zeitpunkt angeht), auf keinen Fall aus anderen Gründen wie Emotionen, Langeweile, usw. essen sollte und dass man sein Essen wirklich genießt. Es hat auch bei mir funktioniert, 4 Kilo in zwei Wochen, aber dann kam eine Stressphase im Studium und ich verfiel leider wieder in meine Schokoladen-Sucht. Meine Erfahrungen mit dem 90-Tages-Plan: Jetzt mit dem neuen Buch lief alles etwas anders: Die erste Woche lief gut, die zweite war miserabel, in der dritten wollte ich schon aufgeben (allerdings waren immer mal wieder Tage dazwischen, wo es dann doch wieder geklappt hat), in dieser Zeit habe ich nur ein halbes Kilo verloren. Jetzt bin ich bei Tag 27 und ich glaube, es hat endlich "Klick" gemacht. Besonders die spezielle Atmung bei Tag 24, die man immer vor dem Essen machen sollte, hilft mir wirklich enorm. Ich bin jetzt (endlich) in der Lage in mich hinein zu fühlen und den Hunger und auch das Stützungsgefühl wahrzunehmen. Und wenn ich wieder mal Lust auf Schokolade habe (was inzwischen seltener vorkommt) dann nehme ich mir eben einen Schoko-Riegel und genieße jeden Bissen mit voller Aufmerksamkeit. Und oft kommt es dann so, dass ich nach der Hälfte des Riegels schon genug habe. (Früher habe ich immer packungsweise gegessen) Man darf sich ja nur alle zwei Wochen wiegen, aber ich sehe dem nächsten Kontrolltag gelassen entgegen, da meine Hose schon wieder etwas lockerer sitzt. Ich habe nur ein paar Kilo zuviel bzw. noch gerade so Normalgewicht, aber ich denke, das Konzept ist auch für schwer bergewichtige Leute geeignet. Der Aufbau des Buches: Jeden Tag kreuzt man an, ob man sich ausreichend bewegt, die Regeln befolgt, Wasser getrunken, die "Spiegelung" gemacht (zum Aufbau des Selbstbewusstseins und gegen "emotionalen Hunger"), Wasser getrunken und die CD von dem anderen Buch angehört hat. Außerdem trägt man ein, was an dem vorigen Tag positiv war und was man am nächsten Tag gerne tun möchte. Am besten sind aber die täglichen Tipps und Anregungen auf der linken Seite, die jedesmal von einem (berühmten) Zitat untermauert werden. Am Anfang gibt es auch eine kleine Einführung in das Konzept, aber ich würde schon vorher das andere Buch kaufen, auch wegen der "Hypnose-CD". Fazit: Klare Kaufempfehlung, denn dieses Buch hilft wirklich, auch nach Rückschlägen dauerhaft am Ball zu bleiben. Mein Lieblingszitat bis jetzt aus dem Buch: "Es ist besser, eine Kerze anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen." (chinesisches Sprichwort) 2 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Besonders für die Schwangerschaft geeignet Von Manuela Schilling Ich kann nach fast 90 Tagen sagen: es wirkt und ich werde weitermachen! Wie die Vorredner bereits anmerken enthält der Planer nichts revolutionäres Neues, aber er zwingt einen jeden Tag zu reflektieren. Diese Kombination aus Grundregeln plus Kontrolle kennt jeder aus der Verhaltenstherapie. Persönlich habe ich mir noch das "Ich mach dich schlank" Buch mit CD bestellt. Da ich bereits seit längerem mit Atemübungen, Akupressurtechniken und Visualisierungen vertraut bin, hat es hier enorm zum Erfolg beigetragen. Ah ja zum Punkt Gewichtsabnahme: während dieser neunzig Tage habe ich nicht ab- sondern zugenommen! Der Grund ist meine zweite Schwangerschaft! Aber während ich in meiner ersten Schwangerschaft 25 Kg zugenommen habe, sind es jetzt vier Wochen vor der Entbindung 6!!! Kg. Ich habe also trotz Hormonsschwankungen und Gelsten ganze 19 kg gespart. Und mein Kind ist genauso gut entwickelt wie beim Ersten. Deswegen setze ich das Programm auch fort, denn nach der Schwangerschaft will ich ja wieder gut aussehen. Nachtrag: Seit der Schwangerschaft sind 8 Monate vergangen und ich habe jetzt 10 Kilo weniger auf der Waage. Also die Ausrede, dass man die Methode mit einer Familie nicht umsetzen kann, ist somit obsolet. Selbst das Essverhalten meiner schlanken Tochter hat sich verbessert! Sie nascht weniger zwischendurch selbst bei den Großeltern. 1 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gefällt mir nicht Von Helga Schramm Bin nicht weit gekommen mit diesem Buch. Wenn jemand konsequent genug ist und das so macht wie in dem Buch beschrieben. Vielleicht hilft es. Mir war es irgendwann zu mühsam.

Produktbeschreibung ein Klassiker und ein Meisterwerk von Terence McKenna der wortgewaltige Poet mit außergewöhnlichen psychedelischen Erfahrungen. Gibt intensive Einblicke in den Mythos unserer Kultur im Garten Eden mit dem Verspeisen von Früchten der Baum der Erkenntnis. Unser Vorfahren sind diesen Weg bereits gegangen. Priester und Priesterinnen haben Zauberpilze und Getränke und Kräuter verwendet um in nähere Verbindung zu Gott zu gelangen.

Pressestimmen "Sie sollten sich nicht schlecht fühlen, weil Sie bergewichtig sind. Sie sind nicht schlecht oder falsch - Sie haben nur schlechte Angewohnheiten, die man ändern kann." (Paul McKenna) Kurzbeschreibung Abnehmen beginnt im Kopf, nicht auf der Waage! Endlich essen, was man will und dabei trotzdem abnehmen? Sich wieder wohlfühlen in seinem Körper und ohne schlechtes Gewissen ein Eis oder ein Stück Schokolade genießen? Mit Paul McKennas revolutionärer Erfolgsmethode gehen diese Wünsche in Erfüllung! Mit seiner Methode kann man sein Essverhalten grundlegend verändern und dauerhaft abnehmen ohne Hungern, ohne Kalorienzählen, ohne komplizierte Diäten. Der 90-Tage-Erfolgsplaner präsentiert die Methode und ist mit motivierenden Beispielen, praktischen Übungen und aufbauenden Ratschlägen ein täglicher Begleiter. Egal ob man den Erfolgsplaner als Ergänzung zum Buch Ich mach dich schlank! oder allein nutzt: Der Erfolg wird nach 90 Tagen nicht nur auf dem Papier, sondern vor allem auf den Hüften zu sehen sein! Abnehmerfolg garantiert hier das Praxisbuch! Das unverzichtbare Praxisbuch zum Erfolgstitel Ich mach dich schlank! Vom renommierten Bestsellerautor, Hypnotiseur und Medienliebling Paul McKenna Klappentext "Das Buch ist ein

echtes Schnppchen und eine Bibel gegen den ditischen Fundamentalismus." Naturheilpraxis ber "Ich mach dich schlank!" "Sie sollten sich nicht schlecht fühlen, weil Sie bergewichtig sind. Sie sind nicht schlecht oder falsch - Sie haben nur schlechte Angewohnheiten, die man ändern kann." Paul McKenna