

Es macht keinen Sinn, über negative Emotionen theoretisch zu berichten, sondern es geht ums innere Erleben. Dies darzustellen gelingt am besten anhand einer ausgewählten Personengruppe, in diesem Fall Menschen mit Essstörung. Dieses Buch ist jedoch für alle geeignet, die sich emotional gefangen fühlen.

Ich nehme dich als „Bergführer“ auf deiner Reise zu den lohnenden Emotionsgipfeln ans sichere Seil, um dich in die Geheimnisse der Emotionen einzuweihen. Damit du gesundest, erhältst du Anleitung und „Skills“, sodass du nicht nur oben auf den Gipfeln ankommst, sich deine Sicht öffnet und du ein Stück Freiheit dazugewinnst, sondern du genießt deine Erfolge auch in aller Ruhe. So entkommst du emotionalen Abgründen und lernst dich selbst besser verstehen, akzeptieren und lieben.

ISBN 978390315544-2



9 783903 155442

novum  premium

Aus deinem emotionalen Gefängnis aussteigen

Christian Ziegler

Christian Ziegler

Aus deinem emotionalen Gefängnis aussteigen

Der hypnotische Weg
aus Anorexie, Bulimie und
anderen psychosomatischen
Erkrankungen

novum  premium

