



Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Meditation zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co

Robert Th Betz

 **Download**

 **Online Lesen**

Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Meditation zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co Robert Th Betz

Meditationen mit Robert Betz. Neue Fassung 2013. 44 Min.

Audio CD

Wenn es uns nicht gut geht, dann leiden wir vor allem an unseren negativen, d.h. unangenehmen Gefühlen. Solche Gefühle erschaffen wir seit unserer Kindheit vor allem durch nicht wahre, oft verurteilende Gedanken. Niemand gab uns damals eine Anleitung, wie wir mit diesen unangenehmen Gefühlen konstruktiv umgehen, geschweige sie verwandeln können. Das kannst du mit der Meditation auf dieser CD leicht lernen.

Unsere Gefühle wollen von uns bejahend gefühlt und nicht abgelehnt, verdrängt oder verleugnet werden. Dann können sie in Fluss kommen und in Freude verwandelt werden. Das Unterdrücken und Ablehnen unserer Gefühle macht unseren Körper und unsere Psyche jedoch auf Dauer krank.

 [Download Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Medit
...pdf](#)

 [Online Lesen Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Med
...pdf](#)

Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Meditation zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co

Robert Th Betz

Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Meditation zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co Robert Th Betz

Meditationen mit Robert Betz. Neue Fassung 2013. 44 Min.

Audio CD

Wenn es uns nicht gut geht, dann leiden wir vor allem an unseren negativen, d.h. unangenehmen Gefühlen. Solche Gefühle erschaffen wir seit unserer Kindheit vor allem durch nicht wahre, oft verurteilende Gedanken. Niemand gab uns damals eine Anleitung, wie wir mit diesen unangenehmen Gefühlen konstruktiv umgehen, geschweige sie verwandeln können. Das kannst du mit der Meditation auf dieser CD leicht lernen. Unsere Gefühle wollen von uns bejahend gefühlt und nicht abgelehnt, verdrängt oder verleugnet werden. Dann können sie in Fluss kommen und in Freude verwandelt werden. Das Unterdrücken und Ablehnen unserer Gefühle macht unseren Körper und unsere Psyche jedoch auf Dauer krank.

Downloaden und kostenlos lesen Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Meditation zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co Robert Th Betz

1 Seiten

Kurzbeschreibung

Geführte Meditationen zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co. Diese CD besteht nach einer kurzen Einführung aus zwei Teilen: 1. Die vier Schritte der Verwandlung von Emotionen und Besinnungsteil zur Vorbereitung auf die Meditation (24 Min.) 2. Meditation: Unangenehme Emotionen verwandeln (21 Min.) Emotionen wie Angst, Ärger, Wut, Hass, Scham, Schuld, Ohnmacht, Minderwertigkeit, Neid, Eifersucht, Einsamkeit und Depression sind Energien, unter denen viele Menschen zutiefst leiden. Wir fühlen uns ihnen hilflos ausgeliefert, wenn sie uns heimsuchen. Niemand hat uns erzählt, wie wir mit Emotionen konstruktiv umgehen können. Das ist die Aufgabe dieser CD. Wir selbst haben seit Kindheit an alle jene Emotionen erschaffen durch entsprechende Gedanken. Emotionen entstehen aus Gedanken. Sie sind also unsere eigenen Schöpfungen. Erleben wir sie zusammen mit körperlichen Empfindungen wie Enge, Druck, Verspannung, Herzklopfen u.a., dann wollen wir nur eins: sie loswerden. Was wir aber ablehnen und loswerden wollen, das muss bleiben. Alle Emotionen können verwandelt werden von uns, ihrem Schöpfer. Hierzu braucht es aber eine völlig neue Einstellung ihnen gegenüber. Im ersten Teil der CD wird der Vorgang der Verwandlung in vier Schritten ausführlich erklärt. Außerdem bereiten Sie anhand einer Reihe von Besinnungsfragen die Meditation vor. In der darauf folgenden Meditation haben Sie die Gelegenheit, jede Emotion, unter der Sie bisher leiden, verwandeln zu lernen. Hierzu führt sie die Meditation unter anderem in zwei Situationen Ihrer Kindheit, die für das Entstehen dieser Emotion(en) wichtig waren. Über den Autor und weitere Mitwirkende Robert Theodor Betz, Diplom-Psychologe geb. 23. Sept. 1953 im Rheinland, lebt von November bis April in Herrsching am Ammersee und von Mai bis Oktober auf der griechischen Insel Lesbos, wo er zahlreiche Urlaubs-Seminare durchführt und organisiert. Seine Arbeit umfasst die Durchführung von Seminaren im In- und Ausland, die Ausbildung von Therapeuten und viele Vorträge, die er im Winterhalbjahr in Deutschland hält. Seine Arbeit ruht auf einer christlich-spirituellen Grundhaltung, sein zentrales Thema und Anliegen ist es, die Menschen daran zu erinnern, daß sie von Natur aus göttliche Wesen voller Liebe sind und sie zu unterstützen, Frieden, Freiheit, Freude und Gesundheit, kurzum ganzheitliches Lebensglück zu erschaffen und aus "alten Schuhen" auszusteigen. Er entwickelte auf der Basis von Botschaften der Geistigen Welt eine neue Form der Psychotherapie, die er Transformations-Therapie nennt, mit der Menschen in die Lage versetzt werden, in kurzer Zeit Leidenszustände aller Art zu verwandeln, und insbesondere festgefahrene emotionale Begrenzungen wie Ängste, Wut, Ohnmacht u.a. zu lösen. In dieser Therapieart bietet er 7-monatige Ausbildungen und Intensiv-Seminare an, sowohl in Süddeutschland als auch Ruhrgebiet (Witten / Ruhr). Einen besonderen Stellenwert nimmt in seiner Arbeit die Vermittlung des Befreiungswegs The Work von Byron Katie ein, die ein Element neben anderen in seiner Transformations-Therapie darstellt. Seine Vorträge begeistern und berühren die Zuhörer und verändern bei öfterem Hören die erfahrene Lebenswirklichkeit spürbar. Sie sind für jedermann in einer verständlichen Alltagssprache gehalten und behandeln alle zentralen Aspekte und Fragen menschlichen Lebens und Zusammenlebens. Sie sind meist auf CD erhältlich, demnächst auch wieder als Broschüre.

Download and Read Online Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Meditation zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co Robert Th Betz #L24XKYZSJ38

Lesen Sie Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Meditation zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co von Robert Th Betz für online ebook Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Meditation zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co von Robert Th Betz 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 Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Meditation zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co von Robert Th Betz Bücher online zu lesen. Online Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Meditation zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co von Robert Th Betz ebook PDF herunterladen Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Meditation zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co von Robert Th Betz Doc Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Meditation zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co von Robert Th Betz Mobipocket Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Meditation zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co von Robert Th Betz EPub