

Goodbye Stress!: Halte die Welt an, atme und finde zurück in deine Kraft



Datum: 22. Oktober 2018
Verlag: Arkana

Autor: Beata Koriath
Seitenzahl: 208 Seiten
Sprache: Deutsch
PDF

Halte die Welt an, atme und finde zurück in deine Kraft
Broschiertes Buch
Wer Stress sagt, meint Angst.

Stress war gestern. Ab morgen wird er für immer vorbei sein. Was? Zu schön, um wahr zu sein? Beata Koriath, Atem- und Bewusstseinstrainerin, zeigt auf der Basis neuester wissenschaftlicher Forschung, dass die weitverbreitete Idee von Stress auf einem großen Irrtum basiert. Dass wir eigentlich über Angst reden, wenn wir Stress sagen - und dass es gar nicht schwer ist, aus dieser großen Negativspirale auszusteigen, sobald wir endlich anfangen, die Gefühle wieder zu fühlen, die wir so lange vor uns selbst versteckt haben. Das Ergebnis ist ein phänomenaler Bewusstseinsprung. Er bringt uns zurück zu unserem Körper, unserem Atem, unseren wahren Bedürfnissen und in die unbändige Freude, lebendig und voller Vertrauen zu sein.

<https://rapidgator.net/file/d69dd3640622ab8fa69e316d0c0f70c3/jWxirhQx2.pdf.rar.html>