

Meine Gefühle werden meine Freunde – Meditations-CD für
Kinder: Wie du Angst, Wut und Trauer in Freude verwandeln
kannst



Verlag: Roberto & Philippo
Autor: Robert Betz
Sprache: Deutsch
PDF

Wie du Angst, Wut und Trauer in Freude verwandeln kannst. Meditationen für Kinder. 59
Min.

Audio CD

Auf dieser CD findest du drei Meditationen für Kinder (von ca. 6 bis ca. 12 Jahren), die dir zeigen, wie man mit seiner Angst, seiner Wut und seiner Trauer so umgehen kann, dass sie einen nicht mehr stören und nach ein paar Monaten (und oft nach ein paar Wochen schon) so gut wie nicht mehr da sind. Diese Gefühle wollen uns nichts Böses, im Gegenteil, sie wollen eine Zeit lang unsere Freunde sein, mit denen man reden kann. Vor allem wünschen sie sich von uns, dass wir sie da sein lassen und wirklich fühlen und nicht vor ihnen weglaufen, wie das viele noch als Erwachsene tun. So wie ein Bonbon gelutscht werden will, möchte ein Gefühl nur, dass wir es bejahend fühlen und ganz bewusst mit ihm Kontakt haben. Wenn wir das eine Weile machen, verabschiedet sich das Gefühl wie jemand, der bei uns für eine Zeit

zu Besuch war und jetzt wieder weiterzieht

<https://k2s.cc/file/3c9c38dd9266b/xh6exlkSY.pdf.rar>