

(Online library) Werde ganz du selbst: Das Glück in der eigenen Mitte finden

Werde ganz du selbst: Das Glück in der eigenen Mitte finden

Von Klaus Wolff

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #143210 in BcherVerffentlicht am: 2012-09-01Abmessungen: 7.48 x .71b x 5.28l, Einband: Gebundene Ausgabe176 Seiten | File size: 60.Mb

Von Klaus Wolff : Werde ganz du selbst: Das Glück in der eigenen Mitte finden before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Werde ganz du selbst: Das Glück in der eigenen Mitte finden:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen12 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Praktische und weisheitsvolle Anleitung zum GlücklichseinVon Sebastian GronbachDr. Klaus Wolff richtet den geschulten und erfahren Blick eines Seelsorgers, Psychotherapeuten und Mentaltrainers, immer wieder auf die scheinbaren Kleinigkeiten des Lebens. In der Summe aber bilden diese scheinbaren Nebenschlichkeiten dann entweder

die Blockade oder die goldene Brücke zu unsere eigenen Mitte - dort wo unser Glück wohnt. Zum Beispiel so ein Satz: "Das (schlechte) Reden über andere entleert das eigene Herz, die Mitte der Brust. Da, wo normalerweise die schönsten Glücksgefühle wohnen, fühlt man auf einmal Leere und Trostlosigkeit. Man fühlt sich durch eine scheinbar ippische Aktion der eigenen Glücksgefühle beraubt." Dann folgt eine praktische und einfache Übung darin, wie man einen "ungeliebten" Menschen segnet und somit letztlich sich selbst befreit und erlöst und den Weg zur eigenen Mitte frei macht. Die 32 einfachen und vom Yoga inspirierenden Übungen - praktische Anleitungen zum Glücklichsein - bilden die Mitte dieses Buches und führen in das eigene Zentrum jedes Menschen. Und dort wohnt das Glück, der Frieden - oder um ein großes Wort zu gebrauchen - die Erleuchtung. Ein geniales Buch, sehr einfach und leicht zu lesen. Gleichzeitig konnte ich spüren, dass Wolff seine Worte aus der Tiefe der östlichen und westlichen Weisheitstraditionen und spirituellen Lehren schöpft. Klasse Buch!

7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vom Kopf ins Herz - Heilung durch einfache Übungen Von Joseph N. Klaus Wolff beschreibt in seinem Buch klar und verständlich, warum viele Menschen in der heutigen Zeit unter Stress, Belastung und psychischen Krankheiten leiden. Bereits im Kindergarten, der Schule und spätestens im Beruf wird uns vorgelebt und einverleibt, wie wichtig Besitz, rationales Denken, Eigennutz und Selbstbehauptung sind, um in der heutigen Welt zu bestehen. Dabei ströken wir kontinuierlich unseren Kopf, und verlieren mit der Zeit, auf unsere Mitte, auf das "Energiezentrum unseres Herzens" zu führen. Das wahre Leben, die wirkliche Erfahrung der Schönheit und Perfektion unserer Natur, beginnt aber da, "wo man den Kopf und seine Kontrolle loslassen kann und von Herzen eins wird mit allem, was ist." Begleitet werden diese Analysen von einer Vielzahl kleiner Übungen, die man mühelos in den eigenen Alltag einstreuen kann. Je nach Situation und Bedarf kann man sie wie Werkzeuge aus einem Werkzeugkoffer hervorziehen und von ihnen Gebrauch machen - für die Bewältigung von alltäglichen Problemen, das persönliche Wachstum und damit letztlich zum Wohle aller. Die Bandbreite reicht von Übungen zur Rückgewinnung der eigenen Balance und Stärke über Tipps für einen besseren Umgang mit unbequemen Mitmenschen bis hin zu Anregungen für die Partnerschaft. Ich habe viele Übungen von Klaus Wolff selber ausprobiert und war begeistert, wie positiv man sich innerhalb kurzer Zeit verändern kann, wenn man die nötige Ausdauer hat. Diese ist allerdings auch notwendig: Nur wer sich täglich (und damit ist wirklich täglich, also jeden Tag, gemeint!) Zeit nimmt, die Übungen zu praktizieren, der wird eine nachhaltige Veränderung zu mehr Freude und Lebensglück erfahren.

7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein echtes Praxis-Buch Von Jens Heisterkamp Wir leben in einer Zeit der Inflation von Texten. Nicht nur das Internet, auch der Buchmarkt wird geflutet von immer mehr Worten. Und doch gibt es immer noch Bücher, in denen man sich wie zuhause fühlt. Für mich ist Werde ganz du selbst von Klaus Wolff so ein Buch. Der Autor möchte mir seine Hilfe anbieten bei dem Versuch, das Glück in der eigenen Mitte zu finden. Und von der ersten Seite an hat er mein Vertrauen dazu gewonnen. Klaus Wolff versammelt vielfältige Gaben: Als Seelsorger in christlicher Tradition weiß er, auch aus eigener Erfahrung, wo wir uns selbst am meisten im Wege stehen. Als Yoga-Lehrer kennt er aber auch effektive Übungen, wie wir durch bestimmte Lebenshaltungen emotional (z.B. Wut durch Freude ersetzen) wie auch körperlich (z.B. Sich mit der Sonne verbinden) unsere besten Energien zum Fließen bringen können. So verbindet sein Buch elementare Erkenntnisse und Hilfen für jeden spirituell Suchenden mit praktischen Anleitungen für ein Leben, in dem wir uns immer mehr als Teil von etwas Größerem und Tieferem fühlen als es unser begrenztes Selbst ist. Jede Seite in diesem Buch entfacht Lust zu einer derart erweiterten Existenz. Dass Menschen unglücklich sind, liegt oft nur daran, dass sie die Idee und den hinter ihnen stehenden Sinn nicht sehen, schreibt der Autor an einer Stelle. Sie haben vergessen, dass sie nicht zufällig da sind und auf der Erde zu genau dieser Zeit einem besonderen Zweck dienen, einem schönen, beglückenden, für jeden Einzelnen einmaligen und einzigartigen Zweck, der von niemandem sonst erfüllt werden kann. Dem Glück solcher Selbstfindung will dieses Buch dienen.

Produktbeschreibung Taschenbuch, ungelesen, altersbedingt am Buchschnitt etwas angedunkelt, leicht lagerspurig, ansonsten wie neu.

Kurzbeschreibung Jeder Mensch sucht nach Glück. In jedem Moment und mit allem, was er tut. Doch wie werde ich glücklich? Wie finde ich Lebensfreude, Erfüllung oder gar Erleuchtung? Die Antwort ist so einfach wie überzeugend: Indem ich der Mensch werde, der ich tief im Inneren bin. Indem ich meine eigene Mitte finde, denn dort liegt das Glück. Dieses Buch ist dabei spiritueller Wegweiser und bietet einfache, vom Yoga inspirierte Übungen. über den Autor und weitere Mitwirkende DR. KLAUS WOLFF Geb. 1962, Studium der Katholischen Theologie. Seelsorger in Bonn. Seit 1997 selbstständige Tätigkeit in eigener Praxis für Psychotherapie, Mentaltraining und Yoga in Bonn. Zahlreiche Veröffentlichungen im Rundfunk. Homepage: www.dr-klaus-wolff.de