

Gefühlsnavigator für Achtsamkeitstraining MBSR (2017) - Mit Gefühlen und Gedanken achtsam umgehen - Beobachter sein - (DINA4, hochwertig laminiert)

Samuel Cremer, Christian Schumacher, futurepacemedia.de

Gefühlsnavigator für Achtsamkeitstraining MBSR (2017) - Mit Gefühlen und Gedanken achtsam umgehen - Beobachter sein - (DINA4, hochwertig laminiert) Samuel Cremer, Christian Schumacher, futurepacemedia.de

In der Meditationspraxis des MBSR-Achtsamkeitstrainings begegnet man neben einem anfänglich unruhigen Geist, auch vielen Gefühlen, Emotionen und Stimmungen. Oft sind dann diese Gefühle und Zustände eine große Herausforderung für die innere Praxis. Wie können Sie damit angemessen umgehen? Der MBSR-Gefühlsnavigator bietet Ihnen eine umfassende Übersicht und schafft ein neues Verständnis und Wissen über Gefühle, Emotionen und Stimmungen. Sie können damit leichter und schneller in ihrer Qualität erkannt und innerlich eingeordnet werden. Der Gefühlsnavigator will Ihnen dabei ein Kompass und eine Karte sein. ??Wir haben den Gefühlsnavigator mit dem Anspruch entwickelt, dass er für Sie vor allem alltagstauglich ist und mit umgangssprachlichen Beispielen Themenbereiche verdeutlicht. Hierfür haben wir sinnvolle Illustrationen und Infografiken verwendet. Die Fülle der Inhalte sind kompakt und gleichzeitig übersichtlich sowie optisch ansprechend gestaltet. Der Gefühlsnavigator zeigt Ihnen auf nur zwei Seiten: ? - 12 unterschiedliche Gefühle, Emotionen und Stimmungen mit den dazugehörigen gedanklichen Interpretationen - Eine Auswahl von Gefühlsbegriffen, die aus dem Alltag bekannt sind - Ein Testverfahren, mit dem Sie ein Gefühl, das Ihnen in der Meditation begegnet ist, im Nachhinein ermitteln können? - Wie Gefühle in der Regel entstehen? - Eine Gefühlskörperkarte, damit Sie Gefühle im Körper im Nachhinein schnell finden und einordnen können? - Eine grafische Übersicht über die 3 Elemente der Achtsamkeitsübungen - Wie Sie mit Emotionen & Gefühlen einen achtsamen Umgang erlernen - 9 hilfreiche Fragen im Umgang mit belastenden Gedanken - Wie Sie sich aus der Identifikation mit einem Gedanken leicht lösen können - Was Achtsamkeit nicht ist - Eine Methode, wie Sie eine andere Gedankenperspektive einnehmen können

 [Download Gefühlsnavigator für Achtsamkeitstraining MBSR \(...pdf\)](#)

 [Online lesen Gefühlsnavigator für Achtsamkeitstraining MBSR ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Gefühlsnavigator für Achtsamkeitstraining MBSR (2017) - Mit Gefühlen und Gedanken achtsam umgehen - Beobachter sein - (DINA4, hochwertig laminiert) Samuel Cremer, Christian Schumacher, futurepacemedia.de

2 Seiten

Kurzbeschreibung

In der Meditationspraxis des MBSR-Achtsamkeitstrainings begegnet man neben einem anfänglich unruhigen Geist, auch vielen Gefühlen, Emotionen und Stimmungen. Oft sind dann diese Gefühle und Zustände eine große Herausforderung für die innere Praxis. Wie können Sie damit angemessen umgehen? Der MBSR-Gefühlsnavigator bietet Ihnen eine umfassende Übersicht und schafft ein neues Verständnis und Wissen über Gefühle, Emotionen und Stimmungen. Sie können damit leichter und schneller in ihrer Qualität erkannt und innerlich eingeordnet werden. Der Gefühlsnavigator will Ihnen dabei ein Kompass und eine Karte sein. Wir haben den Gefühlsnavigator mit dem Anspruch entwickelt, dass er für Sie vor allem alltagstauglich ist und mit umgangssprachlichen Beispielen Themenbereiche verdeutlicht. Hierfür haben wir sinnvolle Illustrationen und Infografiken verwendet. Die Fülle der Inhalte sind kompakt und gleichzeitig übersichtlich sowie optisch ansprechend gestaltet. **Der Gefühlsnavigator zeigt Ihnen auf nur zwei Seiten:** - 12 unterschiedliche Gefühle, Emotionen und Stimmungen mit den dazugehörigen gedanklichen Interpretationen - Eine Auswahl von Gefühlsbegriffen, die aus dem Alltag bekannt sind - Ein Testverfahren, mit dem Sie ein Gefühl, das Ihnen in der Meditation begegnet ist, im Nachhinein ermitteln können - Wie Gefühle in der Regel entstehen - Eine Gefühlskörperkarte, damit Sie Gefühle im Körper im Nachhinein schnell finden und einordnen können - Eine grafische Übersicht über die 3 Elemente der Achtsamkeitsübungen - Wie Sie mit Emotionen & Gefühlen einen achtsamen Umgang erlernen - 9 hilfreiche Fragen im Umgang mit belastenden Gedanken - Wie Sie sich aus der Identifikation mit einem Gedanken leicht lösen können - Was Achtsamkeit nicht ist - Eine Methode, wie Sie eine andere Gedankenperspektive einnehmen können ----- Wir entwickeln unsere Info-Karten und Poster: - immer: hilfreich und verständlich - kompakt - übersichtlich - praxisnah - alltagstauglich - zeitsparend - spickzettelmäßig und langlebig (Info-Karten sind 500 micron stark laminiert mit abgerundeten Ecken) Mehr Info-Karten und Poster finden zu vielen Themen der persönlichen Entwicklung finden Sie unter futurepacemedia.de

Download and Read Online Gefühlsnavigator für Achtsamkeitstraining MBSR (2017) - Mit Gefühlen und Gedanken achtsam umgehen - Beobachter sein - (DINA4, hochwertig laminiert) Samuel Cremer, Christian Schumacher, futurepacemedia.de #HL0QO1AUM72

Lesen Sie Gefühlsnavigator für Achtsamkeitstraining MBSR (2017) - Mit Gefühlen und Gedanken achtsam umgehen - Beobachter sein - (DINA4, hochwertig laminiert) von Samuel Cremer, Christian Schumacher, futurepacemedia.de für online ebook Gefühlsnavigator für Achtsamkeitstraining MBSR (2017) - Mit Gefühlen und Gedanken achtsam umgehen - Beobachter sein - (DINA4, hochwertig laminiert) von Samuel Cremer, Christian Schumacher, futurepacemedia.de 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 Gefühlsnavigator für Achtsamkeitstraining MBSR (2017) - Mit Gefühlen und Gedanken achtsam umgehen - Beobachter sein - (DINA4, hochwertig laminiert) von Samuel Cremer, Christian Schumacher, futurepacemedia.de Bücher online zu lesen. Online Gefühlsnavigator für Achtsamkeitstraining MBSR (2017) - Mit Gefühlen und Gedanken achtsam umgehen - Beobachter sein - (DINA4, hochwertig laminiert) von Samuel Cremer, Christian Schumacher, futurepacemedia.de ebook PDF herunterladen Gefühlsnavigator für Achtsamkeitstraining MBSR (2017) - Mit Gefühlen und Gedanken achtsam umgehen - Beobachter sein - (DINA4, hochwertig laminiert) von Samuel Cremer, Christian Schumacher, futurepacemedia.de Doc Gefühlsnavigator für Achtsamkeitstraining MBSR (2017) - Mit Gefühlen und Gedanken achtsam umgehen - Beobachter sein - (DINA4, hochwertig laminiert) von Samuel Cremer, Christian Schumacher, futurepacemedia.de Mobipocket Gefühlsnavigator für Achtsamkeitstraining MBSR (2017) - Mit Gefühlen und Gedanken achtsam umgehen - Beobachter sein - (DINA4, hochwertig laminiert) von Samuel Cremer, Christian Schumacher, futurepacemedia.de EPub