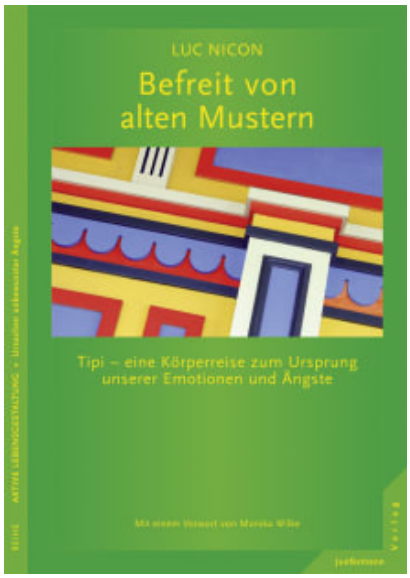

Erschienen am 23.01.2012
176 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-87387-842-6

Luc Nicon

Befreit von alten Mustern

Tipi - eine Körperreise zum Ursprung unserer Emotionen und Ängste

Unser Körper vergisst nichts. Wo auch immer Angst, Panikattacken, Depression oder emotionale Überreaktionen ihren Ursprung haben mögen – unser Körper besitzt ein Gedächtnis für die ursächlichen Empfindungen, die mit ihnen im Zusammenhang stehen. T.I.P.I. ist eine Methode, über diese Körperempfindungen bis zum Ursprung unserer Angst oder Depression zu gehen und sie aufzulösen. Der Begriff kommt aus dem Französischen und steht für „Technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes" (Technik zur Identifizierung unbewusster Ängste auf der Grundlage unserer Körperempfindungen).

Die genannten Probleme sind Folgen von Angsterlebnissen, die weit zurückliegen, teils sogar noch vor unserer Geburt. Deren Ursprung gilt es zu identifizieren, um die von der Angst hervorgerufenen spezifischen Verhaltensweisen zu deaktivieren. Sucht ein Mensch den Ursprung der Angst über seine Körperempfindungen und nicht über seinen Intellekt, kann er die Angst in der Regel sehr rasch auflösen. Mithilfe seiner Sinne vermag er so bis zu den ältesten Spuren seiner Angst zurückzugehen.

Autorenprofil

Luc Nicon

Luc Nicon ist Experte für Pädagogik und Verhaltens-Kommunikation. 2003 erschien in Frankreich sein erstes Buch „Comprendre ses emotions". Momentan bildet er schwerpunktmäßig Therapeuten aus und erforscht die Ursachen unbewusster Ängste.

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de