Erschienen am 20.12.2019
344 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-834-3

Sarah Peyton

Selbstresonanz. Im Einklang mit sich und seinem Leben

Erkenntnisse aus Neurobiologie, GFK und Traumaforschung. Mit CD

Resonanz als Weg der Heilung
Mit einem anderen Menschen in Resonanz zu sein bedeutet: Er versteht uns voll und ganz und betrachtet uns mit emotionaler Wärme und Großzügigkeit. Auch mit sich selbst kann man in Resonanz sein. Man kommt in Verbindung mit dem Körper, versteht, was im Gehirn passiert und kann die innere Stimme transformieren.
Die innere Stimme kann sehr kalt und kritisch sein. Verändert sie sich, wird also der innere Dialog eher warm und freundlich, hat dies Auswirkungen auf die Funktionsweise des Gehirns. Deshalb ist Sprache für die Autorin ein wichtiger Ansatzpunkt zur Aktivierung der eigenen Selbstheilungskräfte. Das Buch bietet:
- neurologische Erkenntnisse,
- Wissen aus der Traumaforschung,
- Möglichkeiten einer empathischen Sprache,
- 16 geführte Meditationen, die helfen, einen Weg der Heilung zu beschreiten.

Autorenprofil

Sarah Peyton

Sarah Peyton ist zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie lehrt Neurowissenschaften und beschäftigt sich mit der Frage, wie unsere Art über die Welt zu denken sich auf die Welt auswirkt.

Pressestimmen

"Auch wenn scheinbar komplizierte Dinge wie die Funktionsweise des Gehirns erklärt werden: Das Buch ist so geschrieben, dass man es Ratsuchenden gut empfehlen kann."- Dr. Rudolf Sanders

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