



Erschienen am 23.01.2012
128 Seiten
Format: x
ISBN: 978-3-87387-825-9

Anita Heyer

Schlank denken - leichter leben

Verführung zum Wunschgewicht

Dieses Buch ist kein Diät-Ratgeber. Es stellt vielmehr alte Denkweisen von Verzicht, Entbehrung und von der maßlos überschätzten Willenskraft infrage. Die Autorin lädt Sie ein, eine neue Art der Wertschätzung Ihres Selbst, Ihres Körpers und aller unbewussten Anteile und Bedürfnisse zu entdecken. Beim Abnehmen spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Entsprechend interdisziplinär ist der in diesem Buch vorgestellte Ansatz aufgebaut. Zahlreiche Methoden sind integriert:

- Neurolinguistisches Programmieren
- Hypnosystemische Therapie
- Energetische Psychologie ? Provokative Therapie
- Hirnforschung/Neurobiologie
- The Work von Byron Katie

Ihnen steht eine aufregende Reise zu mehr Achtsamkeit und zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung bevor. Von dem unterwegs dargebotenen Buffet können Sie unbesorgt das nehmen, was Ihnen am besten schmeckt!

Autorenprofil

Anita Heyer

Anita Heyer, selbständig mit eigenem Ausbildungsinstitut „NLP in Bewegung“. Studium der Sprachwissenschaften, DVNLP-Lehrtrainerin, DVNLP-Lehrcoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Schwerpunkte: Paar- und Team-Coaching sowie Coaching-Ausbildungen Business-Coach, Mental-Coach und seit Januar 2011 „Schlank-Denken“ - Coaching und Ausbildung.

Pressestimmen

"Anita Heyer ermöglicht in ihrem Buch einen sehr persönlichen und emotionalen Blick auf das Thema Schlank sein. Ihr ist es ein großes Anliegen zu helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und dabei versöhnt in Übereinstimmung mit sich selbst zu kommen. Was, wie ich finde, mit diesem Buch wunderbar gelungen ist!" - Martina Schmidt-Tanger, Kommunikations- und Coachingexpertin