Übungen fürs Unterbewusstsein

(Mynewsdesk) Kathrin Emely Springers Trainingsprogramm erscheint jetzt als Taschenbuch und Audio-CD ?Der Schlüssel zum Unterbewusstsein? umfasst theoretische Grundlagen und praktische Übungen, um verborgene Glaubenssätze zu erkennen, negative aufzulösen und positive Prophezeiungen selbst zu erfüllen.Alle anderen haben es besser ??
Wer hat nicht gelegentlich das Gefühl, dass nichts im Leben so richtig gelingen will, dass das Glück immer nur von anderen gepachtet zu sein scheint, während die eigenen Bemühungen um beruflichen oder privaten Erfolg zum Scheitern verurteilt sind?
Die Diplom-Psychologin und Personaltrainerin Kathrin Emely Springer zeigt in der Taschenbuchausgabe ihres Erfolgsratgebers, dass die Ursachen für diese Fehlschläge keineswegs bei übernatürlichen Mächten und noch nicht einmal bei der ?Ungerechtigkeit? der Welt zu suchen sind, sondern tief in unserem eigenen Unterbewusstsein verborgen liegen: ?Lernen Sie, auf Ihre innere Stimme zu hören. Und finden Sie heraus, was Sie wirklich glücklich macht. Verabschieden Sie sich also von falschen Vorstellungen, lernen Sie, Ihren eigenen Weg zu gehen und Ihren Gefühlen zu vertrauen. Finden Sie den richtigen Schlüssel zu Ihrem Unterbewusstsein.?
Zusammen mit der gleichnamigen Audio-CD bietet sie ein breitgefächertes Trainingsprogramm für ganz unterschiedliche Lebenslagen, um schwierige Situationen zu meistern, persönliche Zukunftswünsche zu erkennen und die angestrebten Ziele auch zu erreichen.

Glaubenssätze und Selbsterkenntnis
Das ganze Geheimnis liegt nach Ansicht der Autorin darin, bestehende Probleme erst einmal anzuerkennen, dann zu reflektieren und schließlich die negativen Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Programme ein für alle Mal zum Positiven zu verändern. Dabei geht sie davon aus, dass keines der Verhaltensmuster vom Unterbewusstsein als schädlich angelegt wurde. Es gibt in der Regel gute Gründe für diese Muster, die meist zu einer Zeit entstehen, in der bestimmte Abwehrmechanismen benötigt werden. Ändert sich die Situation, verlieren diese Schutzmechanismen ihre Funktion und stehen ? sofern sie unentdeckt bleiben ? als Blockade im Weg.
?Solange wir unsere Muster nicht (er-)kennen, wird uns unser Unterbewusstsein immer wieder mit den entsprechenden Mechanismen konfrontieren. Erst wenn wir sehen, was uns wirklich bewegt, sind wir in der Lage, uns von schädlichen Mustern zu lösen und unser Verhalten dann dauerhaft zu ändern?, stellt die Personaltrainerin, zu deren Kunden mittelständische und große Unternehmen sowie Leistungssportler zählen, klar. Durch die Umwelt, durch die Erwartungen, die von allen Seiten gestellt werden, werden Menschen oft in ein Leben gepresst, das ihnen überhaupt nicht entspricht. Die Folgen sind Unzufriedenheit, Frustration und das Gefühl, permanent zu versagen.

Mentalübungen für Gesundheit und Erfolg
Bevor neue, positive Glaubenssätze verankert werden können, müssen die vorhandenen erkannt und die schädlichen darunter gelöscht werden. Bei dieser ?Umprogrammierung? unterstützen auch die Mentalübungen der Audio-CD, indem sie hemmende Gefühle auflösen und zielführende innere Bilder erschaffen. ?Führen Sie die Übungen immer dann durch, wenn Sie das Gefühl haben, mental oder menschlich an Ihre Grenzen zu kommen. So werden Sie auch in stressigen Zeiten wieder in Ihre Mitte finden?, empfiehlt die Expertin für innovative Methoden der Psychologie und Psychotherapie. So dienen bildhafte Vorstellungen von verschiedenfarbigem Licht der Gesundheit und dem Wohlbefinden, spenden neue Energie und lassen Beschwerden schneller und besser heilen.
Die CD enthält vielfältige, in der Praxis bewährte Übungen, die auf die sogenannte Alpha-Ebene des Unterbewusstseins zugreifen und entweder einzeln oder aufeinander aufbauend durchgeführt werden können. Einige der Übungen dienen der Bewusstmachung bestimmter Vorstellungen und Gefühle, andere zielen darauf ab, Änderungen herbeizuführen in der Art und Weise, wie wir denken, wieder andere unterstützen bei schwierigen Situationen. So gelingt es Lesern und Hörern, ihr Unterbewusstsein zielgerichtet positiv einzustimmen und den ?verborgenen Schatz? zu aktivieren.

Buch-Tipp:
Kathrin Emely Springer: Der Schlüssel zum Unterbewusstsein. Aktiviere deinen verborgenen Schatz! Mankau Verlag, 1. Aufl. Juli 2017, Taschenbuch, 12 x 19 cm, 157 Seiten, 9,95 Euro (D) / 10,30 Euro (A), ISBN 978-3-86374-397-0.

CD-Tipp:
Kathrin Emely Springer: Der Schlüssel zum Unterbewusstsein. Audio-CD. 13 Mentalübungen für Heilung, Gesundheit und Erfolg. Mankau Verlag, 1. Aufl. Juli 2017, Audio-CD mit 4-seitigem Booklet, Gesamtlaufzeit ca. 68 Min, 12,95 Euro (D) / (A). ISBN 978-3-86374-415-1.

Link-Empfehlungen:
Mehr Informationen zum Taschenbuch "Der Schlüssel zum Unterbewusstsein"
Mehr Informationen zur Audio-CD "Der Schlüssel zum Unterbewusstsein"
Mehr über die Autorin Kathrin Emely Springer

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/bt20fo

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/wirtschaft/uebungen-fuers-unterbewusstsein-31883

Pressekontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/bt20fo
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.

Anlage: Bild

Kathrin Emely Springer
DER SCHLÜSSEL ZUM UNTER-BEWUSSTSEIN
Aktiviere deinen verborgenen Schatz!
TASCHENBUCH
mankau