



Sag, was du isst und ich weiß, was du fühlst

Markus Lehnert

 **Download**

 **Online Lesen**

Sag, was du isst und ich weiß, was du fühlst Markus Lehnert

 [Download Sag, was du isst und ich weiß, was du fühlst ...pdf](#)

 [Online Lesen Sag, was du isst und ich weiß, was du fühlst ...pdf](#)

Sag, was du isst und ich weiß, was du fühlst

Markus Lehnert

Sag, was du isst und ich weiß, was du fühlst Markus Lehnert

Downloaden und kostenlos lesen Sag, was du isst und ich weiß, was du fühlst Markus Lehnert

256 Seiten

Kurzbeschreibung

»Nicht die Ernährung bestimmt unsere Emotionen, sondern unsere Emotionen bestimmen unser Essverhalten. Wir essen das, was wir emotional brauchen.« Markus Lehnert

Unsere Ernährung spiegelt je nach Zusammensetzung unterdrückte Gefühle, Angst, Wut oder nicht erfüllte Lebensziele. Die spirituelle Hypnose hilft, versteckte Gefühle zu erkennen, das eigene Essverhalten zu deuten und positiv zu gestalten.

Mit Hilfe einfacher Übungen und praktischer Anleitungen kann jeder sein Leben verändern und in Einklang mit den emotionalen Bedürfnissen bringen. Zahlreiche Fallstudien aus der Praxistätigkeit des Autors illustrieren die dargestellten Konzepte auf lebendige Weise.

Das Besondere ist der völlig neue Ansatz, die Verbindung zwischen Ernährung und Gefühlen nachhaltig zu ergründen und aktiv zu gestalten. Klappentext

Ernährung ist ein zentrales Thema unserer Gesellschaft. Essen dient oft unbewusst dazu, die eigenen Emotionen klein zu halten und zu verdrängen.

Markus Lehnert erklärt auf lebendige und anschauliche Art die Zusammenhänge zwischen unserer Ernährung und unserer Lebenssituation. Nicht das Essverhalten als Symptom, sondern die emotionalen Ursachen bilden dabei die Grundlage seiner Methode. Die spirituelle Hypnose ermöglicht es durch Trance und Rückführung, die eigenen emotionalen Bedürfnisse zu erkennen und deren Ursachen zu verstehen. Dabei werden Körper, Geist und Seele auf ganzheitlicher Ebene eingebunden. Ändert sich der Umgang mit den eigenen Gefühlen, dann verändert sich das Essverhalten automatisch.

Die wirkungsvolle Methode wird hier erstmals vorgestellt und bietet einen ganz neuen Zugang zu bewusstem Leben und innerer Heilung. Buchrückseite

»Nicht die Ernährung bestimmt unsere Emotionen, sondern unsere Emotionen bestimmen unser Essverhalten. Wir essen das, was wir emotional brauchen.«

Mit einfachen Übungen und praktischen Anleitungen kann jeder sein Leben verändern und in Einklang mit den emotionalen Bedürfnissen bringen.

Die spirituelle Hypnose hilft, versteckte Gefühle zu erkennen, das eigene Essverhalten zu deuten und positiv zu beeinflussen. Zahlreiche Fallstudien aus der Praxistätigkeit des Autors illustrieren die dargestellten Konzepte auf lebendige Weise.

Download and Read Online Sag, was du isst und ich weiß, was du fühlst Markus Lehnert #4LGIV719H6C

Lesen Sie Sag, was du isst und ich weiß, was du fühlst von Markus Lehnert für online ebookSag, was du isst und ich weiß, was du fühlst von Markus Lehnert 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 Sag, was du isst und ich weiß, was du fühlst von Markus Lehnert Bücher online zu lesen. Online Sag, was du isst und ich weiß, was du fühlst von Markus Lehnert ebook PDF herunterladenSag, was du isst und ich weiß, was du fühlst von Markus Lehnert DocSag, was du isst und ich weiß, was du fühlst von Markus Lehnert MobipocketSag, was du isst und ich weiß, was du fühlst von Markus Lehnert EPub