

GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND SEELE

LOUISE L. HAY

Bei diesem Buch bekommt man eine Anleitung sich selbst zu heilen, Blockaden aufzulösen um sich selbst lieben zu lernen. Dieses Buch ist nicht nur wunderschön und liebevoll gestaltet, es ist zum einen ein Nachschlagewerk und zum anderen bietet es viele Übungen und Affirmationen. Die Autorin beschäftigt sich in dem Buch auch mit vielen Fragen über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Ich möchte nun einige Kapitel kurz zusammenfassen:

Kapitel 2: Wo liegt das Problem?

In diesem Kapitel beschreibt Louise L. Hay sehr genau was passiert, wenn der Körper um Hilfe schreit. Meist ist das Problem auf mehreren Ebenen beheimatet. Wenn es z. B. im Job nicht gut läuft leidet auch die Partnerschaft. Louise L. Hay hat in jedem Kapitel sehr gute Übungen, um zu erkennen wie man Probleme lösen kann.

Kapitel 6: Widerstand gegen die Veränderung
Natürlich wehrt sich unser innerer Schweinehund gegen die Veränderung, doch oft ist diese unbedingt notwendig. Die Autorin beschreibt im Kapitel 6, wie man es mit Konsequenz und einigen anderen Tricks schafft unser Ego auszutricksen.

Kapitel 10: Beziehung

Ist in diesem Buch ein sehr wichtiges Kapitel. Wir alle leben in Beziehungen – egal ob wir einen Partner haben oder nicht. Beziehungen zu Eltern, Geschwister, Großeltern, Verwandte,..... sind wichtig, weil der Mensch ein „Rudeltier“ ist. Im Kapitel 10 erfahren wir so einiges, wie Beziehungen funktionieren. Außerdem erhalten wir eine fundierte Anleitung um Beziehungen zu verbessern.

Kapitel 15: Das Verzeichnis

Hier kann man nachschlagen und erhält gleich eine passende Affirmation zum Behandeln der Probleme.

Meiner Meinung nach ist das Buch nicht nur ein farbenprächtiges Kunstwerk sondern auch

ein Arbeitsbuch für Faule. Ein Arbeitsbuch für Faule deshalb, weil die Kapitel sehr prägnant sind. Außerdem bekommt man gleich eine tolle Anleitung, wie man an das Problem herangehen kann.

...und ich gebe es ehrlich zu – das Buch ist so bunt, mit vielen Bildern – es ist wie ein Bilderbuch für Erwachsene (- und speziell für Fraggles ist es ein wahrer „Augenschmaus“😊)

Danke!
Elisabeth Kröpfl

GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND SEELE

LOUISE L. HAY

über das Buch...

aus der Sammlung:

„die ganz persönlichen
Buchbeschreibungen von
Elisabeth Kröpfl – mit und ohne
Kritik, hilfreich und amüsant 😊“

