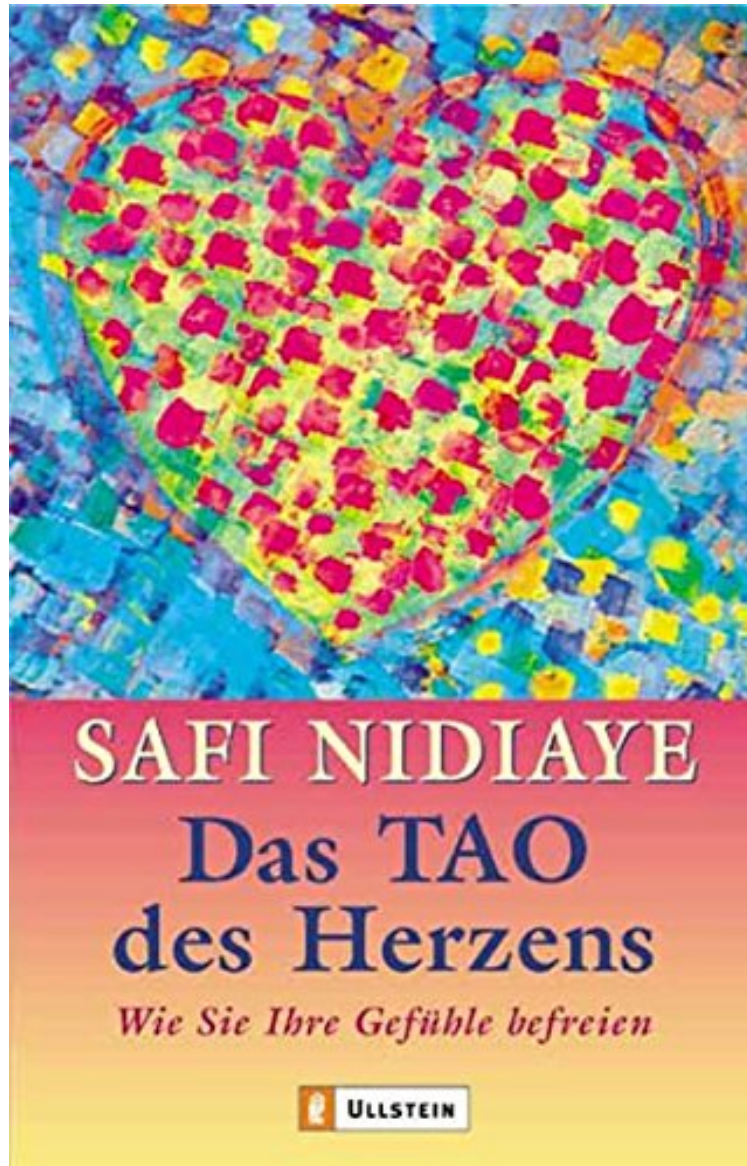


[Read ebook] Das Tao des Herzens: Wie Sie Ihre Gefühle befreien

Das Tao des Herzens: Wie Sie Ihre Gefühle befreien

Von Safi Nidiaye

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #202104 in BcherVerffentlicht am: 2004-07-01Abmessungen: 7.48 x .93b x 4.72l, Einband: Taschenbuch320 Seiten | File size: 38.Mb

Von Safi Nidiaye : Das Tao des Herzens: Wie Sie Ihre Gefühle befreien before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Tao des Herzens: Wie Sie Ihre Gefühle befreien:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen25 von 25 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunderbar, einfach wunderbar... Von rippiNach langer Zeit der Suche auf Abwegen bin vor einigen Jahren auf den Pfad des Yoga gestoen. Seither hat sich mein Leben um 180 zum Positiven gendert. Doch so viel Licht, Liebe und

Frieden das Praktizieren auch in mein Leben brachte und bringt, einige Kernprobleme, insbesondere psychischer Art, blieben doch hartnäckig und tief im Unterbewussten verwurzelt. Bis zu diesem Buch und der darin vorgestellten Technik. Safi geht in ihrem Buch davon aus, dass jeder Gedanke, ob positiv oder negativ, eine entsprechende Emotion auslöst. Diese Emotion wiederum kann im Körper aufgespürt werden. Wut sitzt z.B. vornehmlich im Bauch, Angst gerne im Hals usw. Gert man nun in eine Situation, die konfliktbehaftet ist, z.B. eine Panikattacke, Angst, Befangenheit oder was auch immer, ist der Grund dafür ein Gedanke, der die entsprechende Emotion auslöst. Dummerweise ist einem der zu Grunde liegende Gedanke meist nicht bewusst, da der so schnell und meist über Jahre (Jahrzehnte?) gewohnheitsmäßig gedacht wurde, dass man gar nicht weiß, wie einem geschieht, geschweige denn den Gedanken erwischt- und anstatt den Gedanken in Frage zu stellen, ist man dann mit ihm identifiziert, d.h. man ist eins geworden mit dem Gedanken. Anstelle z.B. eine Angst schlichtweg wahrzunehmen ist man völlig in sie eingetaucht. Doch zum Glück spiegelt sich der Gedanke im Körper als fühlbare Emotion, und da setzt die Autorin mit ihrer Technik, der körperorientierten Herzarbeit, an. Gewöhnlich verdrängt der Mensch negative Gefühle und versucht die Positiven festzuhalten. Indem man so vorgeht, sammeln sich viele, abgeschobene Gedanken und Emotionen im Unterbewussten an. Safi's Technik befreit all diese Gefühle, indem sie sie schlichtweg annimmt. Ich habe in wenigen Sitzungen derart tief verwurzelte Komplexe angenommen und sie somit ihrer Macht über mich entledigt, dass ich selbst jetzt noch nahezu fassungslos vor Erleichterung bin. Die Technik funktioniert so, dass man sich eine konfliktauslösende Situation (z.B. eine Angst vor etwas oder jemandem) vor dem inneren Auge vorstellt. Jeder kennt seine Baustellen ja sehr gut, daher ist das eigentlich sehr einfach. Dann geht man komplett in die Situation hinein. Desto schwerer die emotionale Ladung (also Reaktion auf eine Gegebenheit im Alltag), umso einfacher ist auch hier die dazugehörige Emotion im Körper zu spüren. Und sobald man sie spürt (z.B. eine Verengung im Hals, ein zugeschnürter Brustkorb), geht man bewusst atmend mitten in dieses Gefühl hinein und fragt sich zeitgleich: wie fühle ich mich hier? Und nach einiger Zeit wird einem das Gefühl bewusst (z.B. Angst). Und dann kommt der Clou: man fragt das Gefühl, was es braucht, um ins Herz aufgenommen zu werden. Dafür gibt es einige Herzschlüssel, also Fragen, die dabei helfen, das Gefühl bewusst anzunehmen und sie als eigene Schöpfung sozusagen zu akzeptieren und somit berflüssig zu machen. Denn genau darauf hat das Gefühl eigentlich nur gewartet- es wollte angenommen werden, wahrgenommen werden. Doch indem es verdrängt wurde, weil es als unangenehm bezeichnet abgeschoben wurde, drängte es sich fortan in jeder sich bietenden Situation wieder auf. Um eben dann angenommen werden zu können. Hat man dieses Gefühl dann erfolgreich angenommen, stellt sich sofort eine unglaubliche Erleichterung ein, je nach Intensität kann das sogar rauschhaft sein. Meist stellt man dabei fest, dass dieses Gefühl erst die oberste Schicht war und darunter plötzlich noch mehr Gefühle zum Vorschein kommen, die man dann nacheinander mit der Technik erst bewusst spürt und dann annimmt und ins Herz schließt. Am Ende einer Gefühlskette steht dann meist ein Schmerz- der Schmerz, der irgendwann einmal in uns ausgelöst wurde und den man dann mit den verschiedensten Emotionen als Abwehrmechanismen abgelagert hat. Geht man durch diesen Schmerz dann bewusst atmend hindurch, kann es sein, dass man ein Jahrzehnt Psychotherapie auf einmal in sich erlebt hat; so war es bei mir. Der Schmerz ist dann zwar wahrhaft fühlbar und stark, doch dieses Erleben ist dennoch so befreiend, ganz zu schweigen von dem Augenblick und denen danach, wenn er sich dann plötzlich auflöst! Gewiss kann es in der Folge des Einsatzes der Technik erst einmal turbulent zugehen im Innern, wenn man plötzlich auf Gefühl umschaltet. Die vielen verdrängten Gefühle sind in der Regel ja eher unangenehm und so fühlt sich das dann auch zunächst an. Doch es ist seltsam: das bewusste Fühlen einer schlechten Emotion ist nicht nur auf eine Art angenehm- man bleibt damit auch bei sich! Keiner leidet unter einer negativen Ausstrahlung wie es z.B. vorkommt, wenn man Angst oder Befangenheit versucht zu berspielen. Dabei strahlt man die Emotion klar fühlbar (bewusst oder unbewusst für andere) aus. Doch wenn man sie innerlich bewusst fühlt, würdigt und annimmt, ist irgendwie alles in Butter. Es ist fantastisch... Ich persönlich freue mich nun (ernsthaft!) auf Konflikte im Alltag, die ich dann Abends oder Morgens in der Stille annehmen kann; ganz einfach, weil ich erfahre, dass sich Stück für Stück meiner verschrobene, scheinbare Wirklichkeit in Licht und Liebe auflöst. Diese Technik ist die perfekte Ergänzung für insbesondere die Praxis der Mediation. Vor der Meditation benutzt man die Technik der Autorin. Man geht den Tag im Geiste durch und verweilt bei konfliktbehafteten Situationen. Diese ist man dann auf indem man sie annimmt (bei mehreren Situationen sucht man sich die mit dem stärksten Potential aus). Dadurch ist der Geist um ein vielfaches ruhiger und konzentrationsfähiger und möglicherweise schon vor-berauscht. Darüber hinaus verhilft sie dazu, Achtsamer im Alltag zu bleiben, denn im Grunde ist nach Angaben der Autorin das ausführliche Bearbeiten der Konflikte im stillen Kummerlein lediglich die Vorbereitung für die Praxis im grellen Licht des Alltags- sozusagen simultan zum Konflikt. Man befähigt sich also dazu, den Konflikt während er geschieht mit der Technik innerlich zu erleben. Die Voraussetzung dafür ist natürlich, dass man sich seiner Gefühlslage bewusst sein muss, um das Gefühl zu spüren anstatt es zu sein. Das bedeutet, sobald man ein unwohlles Gefühl fühlt, springt (im optimalen Fall) automatisch die Bewusstheit (also man selbst) an und scannt den Körper nach Symptomen und gedachten Gedanken. Und was einem nicht sofort gelingt, nimmt man sich dann eben Abends vor dem zu Bett gehen vor die Brust. Für mich war das Buch eine Offenbarung; auch der weiterführende Titel Aufwachen und Lachen und Das befreite Herz liefern allesamt noch einmal wertvolle Erfahrungen und zusätzliche Informationen aus der langjährigen Erfahrung ihrer Arbeit. Vielen, vielen Dank an die Autorin Safi Nidiaye ((:84 von 84 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Befreiung auf die einfache Art! Von respectnature Vor vielen Jahren habe ich

dieses Buch das erste Mal gelesen und es nie wieder aus der Hand gegeben! Mir diente es als eine Art "Knigge", wenn ich mal wieder mit meinen Gefühlen nicht klar komme oder ein Problem zu barmächtigt wird. Safi hat eine Methode erfunden, für einen selbst, zumeist ohne fremde Hilfe, seine Gefühle wahrzunehmen und zu heilen. Egal, was es ist und wie alt (die Wunde) ist und wie tief es sitzt. Das ist das ausführlichste Werk über ihre Methode. Kurzform dazu gibt es in "aufwachen und lachen", das ich erst vor kurzem gelesen habe. Empfehlenswert für alle, die ihre intensive Gefühlswelt eigentlich als Glücksfall betrachten, aber nicht immer wissen, wie sie mit diesem Schatz (und den dunkleren Seiten des Schatzes) umgehen sollen. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Buch das verändert. Von TAO1 Ein Buch das verändert. Die Anleitung für die Aufnahme der bisher verdrängten Gefühle ins Herz wird klar beschrieben. Die Beispiele im Buch sind gut. Bei manchen Fallbeispielen war ich beim Fragen jedoch hängen geblieben und hätte nicht gewusst wie ich weitermachen soll. Trotzdem sollte jeder dieses Buch gelesen haben. Denn wenn das Problem nicht so verkorkt ist wie in manchem Fallbeispiel, kann man den Erfolg einer guten Anleitung von "ausen" sehen. In meinem Leben hat das praktizieren dieser Anleitung sehr viel Gutes bewirkt. Ich schenke das Buch auch sehr gerne meinen Patienten oder Freunden.

Kurzbeschreibung Wenn das Herz erwacht Wir alle neigen dazu, unerwünschte Gefühle zu verdrängen. Aus dem Unterbewusstsein beherrschen sie unser Leben. Erst wenn wir unser Herz für sie öffnen, kann Erlösung geschehen. Ängste und Traumata lösen sich auf und machen Platz für Liebe, Mitgefühl und Verständnis. Safi Nidiaye, bekannte Autorin, Medium und Seminarleiterin, hat mit körperzentrierter Herzensarbeit eine einfache und wirksame Technik entwickelt, die direkt zu unseren tiefsten Gefühlen führt und unser wahres Ich befreit. Über den Autor und weitere Mitwirkende Safi Nidiaye ist eine der meistgelesenen deutschsprachigen Autorinnen für psychospirituelle Lebenshilfe. Bekannt wurde sie mit dem Buch Liebe ist mehr als ein Gefühl, als Medium für intuitives Wissen, später als Spezialistin für Intuition (Die Weisheit der inneren Stimme). Mit der Körperzentrierten Herzensarbeit entwickelte sie eine Methode, die es auf einfache und tiefgreifende Weise ermöglicht, verdrängte Gefühle im Körper aufzusprengen und sein Herz für sich und andere zu öffnen."