

[Mobile book] Den Sprung wagen: Wie wir uns von destruktiven Gewohnheiten und Ängsten befreien

## Den Sprung wagen: Wie wir uns von destruktiven Gewohnheiten und Ängsten befreien

Von Pema Chödrön

*\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #50430 in Bücher Veröffentlicht am: 2012-12-17 Anzahl der Produkte:

1 Abmessungen: 7.20 x 11.59 x 4.841, Einband: Taschenbuch 128 Seiten | File size: 17.Mb

**Von Pema Chödrön : Den Sprung wagen: Wie wir uns von destruktiven Gewohnheiten und Ängsten befreien**

before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Den Sprung wagen: Wie wir uns von destruktiven Gewohnheiten und Ängsten befreien:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ich bin einfach ein Fan von Pema Chödrön, mehr kann ich dazu nicht sagen. Von Mag Gabriele Kypta Ich würde mir nicht herausnehmen, zu bewerten, was sie schreibt. Eine wahre Wohltat für die Seele und ein sinnvolles Innehalten. 0 von 0

Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super-Buch! Von Michael Nagula Groartige Wissensvermittlung einer auerordentlich guten Meditations-Lehrerin! Und was fast noch besser ist: Dieses Wissen ist zeitlos und keinen Trends unterworfen!!! 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wertvolles Buch Von Chris Hunt Dieses Buch steht bei einschrnkenden Denk- und Verhaltensweisen, bei unangenehmen Gefhlen bei und zeigt liebevoll und wertschtzend auf, dass wir etwas tun knnen, um wieder in Balance zu kommen.

Pressestimmen "Das Buch zeigt, wie wir schmerzhaft Erlebnisse akzeptieren, statt sie von uns wegzuschieben." (Flow Sonderheft Achtsamkeit) Kurzbeschreibung Ein wirkungsvoller Weg aus dem quhlenden Gedankenkarussell Was knnen wir tun, um glcklich und in Frieden zu leben? Sind wir nicht alle gespalten in positive und destruktive Wesensanteile? Pema Chdrn, die wohl populrste Lehrerin des tibetischen Buddhismus, ldt uns ein zu whlen, welche Anteile wir in uns frdern mchten, und fordert uns auf, uns bewusst mit ngsten und unseren negativen Denkgewohnheiten auseinanderzusetzen. Dazu bietet sie bungen an, die auch ohne Meditationspraxis durchgefhrte werden knnen. Wir lernen, den Alltag als unseren Lehrer zu betrachten. Die tgliche Erfahrung wird zu einem bungsfeld, in dem wir unsere natrliche Wrme, Offenheit und Intelligenz freilegen knnen. ber den Autor und weitere Mitwirkende Pema Chdrn ist US-Amerikanerin und buddhistische Nonne in der Tradition des tibetischen Meditationsmeisters Chgyam Trungpa. Sie ist Leiterin des tibetischen Klosters Gampo Abbey auf der kanadischen Insel Cape Breton. Neben Ayya Khema geht Pema Chdrn heute zu den bekanntesten buddhistischen Lehrerinnen der Welt. Wie diese wurde sie Mutter, bevor sie ihre Gelbde als Nonne ablegte und ist somit bestens sowohl mit dem weltlichen als auch dem geistlichen Leben vertraut.