

Christian Ziegler

Die Hypnotische Gefühlsmeditation (HGM) als Kombination aus wissenschaftlich anerkannter Meditation, Hypnose und Gefühlsregulation potenziert deren Vorteile um ein Vielfaches. Diese Methode wird ausführlich dargestellt.

Der Autor: „In drei Jahrzehnten als Psychotherapeut habe ich viele Methoden getestet und erst die Hypnotische Gefühlsmeditation (HGM) als ausreichend wirksam befunden. Selbst wenn bei dir Verstand, Wille oder Kontrolle immer zuerst kommen, sei von der Schönheit der negativen Emotionen überrascht. Du zähmst ihre Impulsivität und beseitigst die lästigen Hindernisse, welche dir dein Glück immer wieder entgleiten lassen. Die wenigen Zentimeter zwischen Hirn und Herz werden zu deiner wichtigsten Reise und deine Emotionen schenken dir neue Ruhe und Kraft.“

ISBN 978390315546-6



9 783903 155466

Christian Ziegler

Negative Emotionen umbauen

novum premium

Die Hypnose des genialen Milton Erickson
einfach, sanft und selber anwenden

Negative Emotionen umbauen



novum premium