

[Free and download] Der Zen-Weg aus der Depression: Spirituelle Selbsthilfe

Der Zen-Weg aus der Depression: Spirituelle Selbsthilfe

Von Philip Martin

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



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #202395 in BcherVerffentlicht am: 2014-09-01Abmessungen: 7.48 x .67b x 4.84l, Einband: Taschenbuch192 Seiten | File size: 69.Mb

Von Philip Martin : Der Zen-Weg aus der Depression: Spirituelle Selbsthilfe before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Der Zen-Weg aus der Depression: Spirituelle Selbsthilfe:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das beste Buch fir depressionskranke überhauptVon NataliaEs gibt genug Bcher und Internet-Artikel ber Depression, aber sie sind alle kaum hilfreich, denn sie beschreiben die Depressionen und keine von denen gibt einem depressiven Menschen Rat, WAS tun. Dieses Buch ist klein und beschftigt sich ausschliesslich mit der inneren Welt eines

Menschen, der depressiv ist. Der Autor redet auf der Sprache, die depressive Menschen mit sich selbst sprechen. Er spricht von jeder negativen Emotion, die man in der Depression hat, von jeder Frage, die man sich in der Depression stellt, von jedem Gedanken. Er verfolgt die Logik eines depressiven Menschen, hinterfragt sie und zeigt damit die Auswege aus unertrglichen Situationen. Diese Auswege sind die Grundeinstellungen des Zen Buddhismus, die jeder Mensch, unabhngig von Religion und Weltansicht verstehen und teilen kann. Der Blickwinkel ndert sich und man findet tatschlich den eigenen Weg aus der Depression. Ich bin berzeugt, dass dieses Buch vielen Menschen effektiver helfen kann, als eine Psychotherapie.1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Weg nicht nur durch DepressionenVon hembukSelbst unter Depressionen leidend, und seit 10 Jahre auf dem Genesungsweg, zugleich auch Zen Praktizierender kann ich nur jede Zeile dieses Buches besttigen. Ja, Depression war auch bei mir Anla, mich spirituell zu ffnen. Es ist dies eine Chance im Leben, wie sie wertvoller nicht sein knnte10 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Der Zen-Weg eine neue Sichtweise einnehmenVon RockhopperIch bin noch nicht ganz Fertig mit dem Buch, Aber dieses Buch ist einfach...Ich wage es kaum in Worte zu Fassen. Wer an einer Depression leidet und Spirituelle Hilfe sucht, Ist hier Richtig. Es gibt Tausend Bcher ber Depression, aber keines sagt einem "Was man dagegen tun kann um aus diesem Dunklen Sumpf heraus zu kommen" Dieses Buch tut genau dies, ob Buddhist oder nicht ist dem Buch egal. Man sucht Hilfe und dieser Hilfeschrei tief aus der Seele wird durch dieses Buch wahrgenommen, ich bin noch mitten im Lesen und be mich in der Meditation;Habe aber schon von Freunden und Verwandten Feedback bekommen "Ich strahle sehr viel Ruhe aus"Ich habe eine Neue Sichtweise, und fhle mich zum ersten mal "Wach und Klar" Das Buch ist mein Stndiger Begleiter ich lege das Buch immer an meine Seite, Es ist wie ein Lebensfhrer ja wie eine Landkarte oder ein Anker in einer Welt in der man selbst nicht mehr weiter wei. (wer an einer Depression leidet versteht wovon ich hier spreche)Ich kann das Buch nur Empfehlen, Der Autor selbst Beschreibt alles wunderbar und Detail getreu, Auch die Vertiefenden bungen (Meditation) wird sehr gut Beschrieben und der Autor gibt sehr viel Hilfestellung.Jeder muss seinen Weg selbst gehen, dieses Buch ist eine Tolle Hilfestellung in der Depression und fr Menschen die Spirituelle Hilfe suchen.

Pressestimmen"Wer von Depressionen oder Burn-out betroffen ist, findet in diesem Band eine Flle von Anregungen, seine Problematik in einer vllig neuen Perspektive zu sehen."Das-Heilgeheimnis.de, 20.10.2014KurzbeschreibungPhilip Martin fiel mit 37 Jahren in eine Depression. Er berwand diese Krise mit Hilfe von Zen-Meditation und entwickelte durch seine eigenen Erfahrungen ein innovatives Heilungskonzept. Dieses besticht nicht nur durch genaue Beschreibungen der verschiedenen depressiven Stimmungslagen, sondern auch durch przise therapeutische Ratschle und bungen aus dem Erfahrungsschatz des Buddhismus. So kann der Zen-Weg aus der Depression herausfhren und zugleich die Sicht auf das Leben grundstzlich verndern.ber den Autor und weitere MitwirkendeDer Sozialarbeiter und Psychotherapeut Philip Martin ist seit vielen Jahren praktizierender Zen-Buddhist. Als er mit 37 Jahren in eine schwere Depression flt, hilft ihm seine Achtsamkeitspraxis und Meditation, diese Krise zu berwinden.