

[Library ebook] Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue bearbeitete Auflage.

Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue bearbeitete Auflage.

Von Maria Sanchez
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #5298 in BcherMarke: EnvelaVerffentlicht am: 2010-09-03Abmessungen: 8.58 x .71b x 6.10l, Einband: Gebundene Ausgabe188 Seiten | File size: 73.Mb

Von Maria Sanchez : Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue bearbeitete Auflage.
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue bearbeitete Auflage.:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Sehnsucht und HungerVon D. W.Ich hatte Maria Sanchez in einer TV-Sendung gesehen und war neugierig. Das Buch ist sehr interessant geschrieben und gibt gute Denkanste. Es ist insich schlssig und hilft, Ernhrungsprobleme "zu verstehen". Man denkt ber vieles nach, warum man ab und zu von einer Sigkeitenattacke heimgesucht wird... Das ist

ein sehr gutes psychologisches Training. Lohnt sich auf jeden Fall zum Nachdenken. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht so der Burner Von xxx Das Thema ist ganz Klasse, wird jedoch nur ansatzweise "durcheinander" erklärt. Wirklich machen kann man es nicht, das geht nur in einem Kurs. 9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein liebevoller Ansatz, ein lesenswertes Buch Von Hope Mein ca. 20 Jahre währender Kampf gegen mich und meinen Körper brauchte genau diesen Ansatz. Es ist für mich das erste Buch und behauptet der erste Ansatz gewesen mein Bergewicht und die Fressanfälle mit anderen Augen zu sehen. Mir war vor dem Kauf bewusst, dass ich keine konkreten Verhaltensstrategien erwarten kann. Diese haben mir bei allen den Ernährungs- und Sportprogrammen bisher sowieso nichts gebracht. Für mich war es der Anstoß endlich den Weg zu mir selbst zu suchen, mir selbst mit Respekt zu begegnen und mir Hilfe zu suchen.

Produktbeschreibung Heilung von emotionalem Essen Gebundenes Buch Wie kann ich genussvoll alles essen und dabei abnehmen? Wie kann ich mein persönliches Wohlfühlgewicht entspannt halten? Wie kann ich mein Verlangen, ohne Hunger zu essen, wirklich auflösen? Wenn wir mehr essen, als unser Körper braucht, essen wir emotional, unsere Seele hungert. Die Lösung unseres Essproblems beginnt damit, dass wir unsere persönlichen Gründe erkennen und erspüren. Nur wenn wir unseren Körper als Sitz unserer Gefühle miteinbeziehen, ist eine dauerhafte Heilung möglich. Auf dieser zentralen Erkenntnis beruht das psychologisch fundierte Konzept Sehnsucht und Hunger. Die Therapeutin Maria Sanchez war selbst jahrelang stark bergewichtig und kennt deshalb das Leiden des emotionalen Essens aus eigener Erfahrung. Doch sie fand aus dem Teufelskreis heraus. Mit ihrem innovativen Ansatz erforscht und behandelt sie die tieferen seelischen Ursachen. Dadurch weist sie Menschen einen liebevollen Weg zurück zu sich selbst und somit zum dauerhaften Wohlfühlgewicht.

Kurzbeschreibung Wie kann ich genussvoll alles essen und dabei abnehmen? Wie kann ich mein persönliches Wohlfühlgewicht entspannt halten? Wie kann ich mein Verlangen, ohne Hunger zu essen, wirklich auflösen? Wenn wir mehr essen, als unser Körper braucht, essen wir emotional, unsere Seele hungert. Die Lösung unseres Essproblems beginnt damit, dass wir unsere persönlichen Gründe erkennen und erspüren. Nur wenn wir unseren Körper als Sitz unserer Gefühle miteinbeziehen, ist eine dauerhafte Heilung möglich. Auf dieser zentralen Erkenntnis beruht das psychologisch fundierte Konzept Sehnsucht und Hunger. Die Therapeutin Maria Sanchez war selbst jahrelang stark bergewichtig und kennt deshalb das Leiden des emotionalen Essens aus eigener Erfahrung. Doch sie fand aus dem Teufelskreis heraus. Mit ihrem innovativen Ansatz erforscht und behandelt sie die tieferen seelischen Ursachen. Dadurch weist sie Menschen einen liebevollen Weg zurück zu sich selbst und somit zum dauerhaften Wohlfühlgewicht. **über den Autor und weitere Mitwirkende** Maria Sanchez ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet in ihrer eigenen Praxis in Hamburg. Sie verfügt über langjährige therapeutische Erfahrung und hat sich auf das Thema Emotionales Essverhalten spezialisiert. Aus ihrer persönlichen Geschichte heraus weiß sie um die inneren Kämpfe und Qualen des emotionalen Essens. Im Zuge der Auseinandersetzung mit Essstörungen hat sie einen alltagstauglichen Weg aus dem Teufelskreis des immer wieder zuviel Essens gefunden: Das Konzept SEHNSUCHT UND HUNGER. Mit ihrer Methode hat Maria Sanchez 30 Kilo abgenommen und hält ihr Gewicht seit Jahren ohne reglementierende Maßnahmen. Ihre Erfahrung und ihren einzigartigen Ansatz vermittelt sie in Seminaren und Vortragsreisen innerhalb Deutschlands und im Ausland. Neben ihrer kompetenten therapeutischen Arbeit liegt Maria Sanchez vor allem die unterstützende und liebevolle Begleitung ihrer Klienten am Herzen. Es ist ihr sehr wichtig, dass es bei der Lösung des emotionalen Essproblems nicht um einen Umgang, sondern um Heilung geht, sprich um eine dauerhafte Lösung des Problems. Das Thema ist zu ihrer persönlichen Herzensangelegenheit geworden.