



Liebeskummer überwinden: Selbsttherapie

 **Download**

 **Online Lesen**

Liebeskummer überwinden: Selbsttherapie Alexander Janzer ebook pdf

Liebeskummer überwinden: Selbsttherapie

Alexander Janzer

Liebeskummer überwinden: Selbsttherapie Alexander Janzer

 [Download Liebeskummer überwinden: Selbsttherapie ...pdf](#)

 [Online lesen Liebeskummer überwinden: Selbsttherapie ...pdf](#)

86 Seiten

Kurzbeschreibung

Was ist das Geheimnis zur schnellen Überwindung des Liebeskummers?

Es ist folgendes: Der grösste Teil des Liebeskummers wird verursacht durch emotionale Verletzungen aus der Kindheit. Werden diese Verletzungen geheilt, ist auch der Liebeskummer nicht mehr da! Die Übungen in diesem Buch basieren auf dieser immer noch viel zu wenig beachteten psychologischen Tatsache, die den Schlüssel zur schnellen Überwindung des Liebeskummers darstellt.

Zeit heilt NICHT alle Wunden:

Jeder von uns hat emotionale Wunden aus der Kindheit, die niemals verheilt sind. Der Grund dafür ist, dass emotionale Verletzungen nicht "von alleine" verheilen. Solche Wunden werden nur verdrängt, so dass sie dann immer wieder hochkommen – als emotionaler Schmerz, begleitet von tiefer Trauer, Wut und anderen „aufgestauten“ Emotionen.

Gerade nach einer Trennung kommen sehr viele aufgestaute Emotionen und verdrängte Wunden hoch. Das ist die Hauptursache des Liebeskummers.

Psychotherapeuten können helfen, allerdings werden die Kosten von den meisten Krankenkassen nicht oder nur für eine begrenzte Zahl von Therapie-Sitzungen erstattet. Du kannst Liebeskummer auch ohne teure Therapie-Sitzungen heilen. Du musst nur wissen, wie es geht und was genau getan werden muss, um Liebeskummer schnell zu überwinden.

Mit den Übungen, die ich Dir in diesem Kurs zeige, sparst Du nicht nur eine Menge Geld, sondern kannst auch völlig unabhängig und bequem von zuhause aus den Liebeskummer schnell heilen.

Inhalt:

- Sofort anwendbare psychologische Übungen, um Liebeskummer schnell zu verarbeiten (in Kapitel 3).
- Das Geheimnis, wie Du emotionale Wunden heilen kannst - die Lösung für die grösste Ursache des Liebeskummers (in Kapitel 2).
- Wie Du Deinen Ex-Partner am einfachsten innerlich loslassen kannst (Seite 27).
- Die 5 Schritte, um jede Art von Liebeskummer zu überwinden (Seite 10).
- Wie Du einen natürlichen, inneren Heilungsmechanismus nutzen kannst, um Dich vom Liebeskummer zu befreien.
- Warum wirklich jeder von uns emotionale Wunden hat, die bei Liebeskummer schmerzhaft hochkommen.
- Was Du gegen starken Herzschmerz, Depression, Wut und Angst tun kannst (Seite 50).
- Ein magischer Weg, um mehr Selbstliebe zu finden.

- Welche drei Dinge Liebeskummer verursachen und was Du gegen diese Dinge tun kannst (in Kapitel 1).
- Die allerbesten Tipps und Ratschläge, die mir und anderen immer wieder geholfen haben (in Kapitel 4).

"Insgesamt ist das Werk sehr gut aufgebaut und auch verständlich. Ich habe viel über mich rausgefunden, speziell emotionale Wunden aus der Vergangenheit. " - Andreas N.

"Am besten fand ich, dass dieses Buch meine Fragen bezüglich wie man am besten mit Emotionen allgemein umgeht etwas beantwortet (nicht nur mit Liebeskummer). Es wundert mich, dass Psychologen solche Übungen wohl nicht so bekannt zu sein scheinen." -- Nina H.

Download and Read Online Liebeskummer überwinden: Selbsttherapie Alexander Janzer #Q5M8OE7SCXD

Lesen Sie Liebeskummer überwinden: Selbsttherapie von Alexander Janzer für online ebook Liebeskummer überwinden: Selbsttherapie von Alexander Janzer Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Liebeskummer überwinden: Selbsttherapie von Alexander Janzer Bücher online zu lesen. Online Liebeskummer überwinden: Selbsttherapie von Alexander Janzer ebook PDF herunterladen Liebeskummer überwinden: Selbsttherapie von Alexander Janzer Doc Liebeskummer überwinden: Selbsttherapie von Alexander Janzer Mobipocket Liebeskummer überwinden: Selbsttherapie von Alexander Janzer EPub