

Michael Begelspacher

Burnout - anders betrachtet

Zur CD im Buch

Erstellt und besprochen von Michael Begelspacher

Die CD soll das im Buch Beschriebene unterstützen.

Track 1: Ausführliche Erklärung zum Buch

Track: 2 Wahrnehmung schulen

Track: 3 Übung 1: Unser Gehirn kann nur bekannte Dinge sehen

Track 4: Übung 2: Wie unser Gehirn etikettiert

Track 5: Übung 3: Nichts, was ich sehe, bedeutet etwas

Track 6: Übung 4: Ein heilsamer Moment

Track 7: Übung 5: Probleme sind nie im Außen

Track 8: Übung 6: Erklärung zur Heilung der inneren Kindes

Track: 9: Die Heilung des inneren Kindes. Eine ausführliche Meditation zum kennen und heilen lernen des inneren Kindes