

Presseinformation

Maria Sanchez

Die revolutionäre Kraft des Fühlens

Wie unsere Emotionen uns befreien

208 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm, Hardcover mit SU

Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6644-9

Erscheinungstermin: Januar 2019



Nur wer fühlt, kann verstehen: Wie ein Leben ohne Vergangenheitsschmerz gelingt

Wir alle kennen das, wenn der Verstand sich ausschaltet und das Herz übernimmt: Dann essen wir zu viel, kaufen Dinge, die wir nicht brauchen, oder werden uns selbst zum größten Feind. Doch warum fühlen wir uns unseren Emotionen in solchen Momenten so ausgesetzt? Und könnten wir unsere Gefühle nicht zu unserer größten Stärke machen, wenn wir sie nur besser verstehen würden? Maria Sanchez zeigt ihren Lesern, wie sich Emotionen als Schlüssel zur Heilung von Körper und Geist einsetzen lassen. Sie erklärt in **Die revolutionäre Kraft des Fühlens**, wie es gelingt, seelische Verletzungen zu erkennen, zu verarbeiten und der Zukunft befreit entgegenblicken zu können. Denn wir alle tragen sie in uns: Schmerzen aus der Vergangenheit, die uns bis heute begleiten. Kindheitserlebnisse haben dazu geführt, dass wir Charakterseiten unterdrückt haben, für die wir getadelt wurden, und solche gefördert haben, für die wir Lob erfahren haben. Werden die ungewünschten Seiten in uns zu lange unterdrückt, entwickeln wir eine innere Zwangshaltung, die uns daran hindert, unser Potential auszuschöpfen und auf allen Ebenen selbstbestimmt zu leben.

Maria Sanchez dringt mit ihrer Methode bis zu den Ursachen der Probleme vor: Alle Sinne, die wir nach außen hin nutzen, können wir auch nach Innen wenden und als individuelles Navigationssystem verwenden.

Die klassischen körperlichen (Verhalten) und psychischen (Glaubenssätze) Methoden der Psychotherapie werden so um die emotionale Ebene erweitert. Denn erst, wenn wir unserem Innersten erlauben, Kränkungen der Vergangenheit zu verarbeiten, können wir emotional reifen und unserer Sehnsucht nach einem unbeschwerten und glücklichen Leben folgen.

- Maria Sanchez erklärt aufschlussreich, wie unsere Vergangenheit unsere Gegenwart prägt.
- Die Leser lernen, alte Konflikte zu bewältigen und sich im Leben selbst zu begleiten.
- Emotionen werden zum Schlüssel zur Heilung von Körper und Geist.

Maria Sanchez wurde in Málaga geboren und kam im Alter von fünf Jahren nach Hamburg. Dort arbeitet sie als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Sie verfügt über langjährige therapeutische Erfahrung und hat sich auf das Thema Emotionen und emotionales Essverhalten spezialisiert, u.a. mit ihrem Programm „Sehnsucht und Hunger“. Nach Gewalterfahrungen in ihrer Kindheit litt Maria Sanchez selbst jahrelang an Depressionen und an einer Essstörung. Mithilfe eines selbst entwickelten auf Emotionen basierenden Therapieansatzes schaffte sie es aus der Traumatisierung heraus und nahm nachhaltig 30 kg ab.