



Presseinformation

Safi Nidiaye

Die 10 Herzensschlüssel

Ausgeglichen und gesund mit Körperzentrierter Herzensarbeit

GU Multimedia mit CD

80 Seiten

ca. 30 Farbfotos

Format: 16,5 x 20 cm.

Softcover mit Klappen

16,99 € (D) / € 17,50 (A) / 24,50 sFr

ISBN 978-3-8338-2833-1

Erscheinungstermin: August 2014

 Auch als eBook erhältlich.



Wahrnehmen wirkt Wunder

Verdrängte Gefühle, alte Muster und Verletzungen hindern uns authentisch und selbstbestimmt zu leben. Um freie, glücklichere und gesündere Menschen zu werden, müssen wir in uns automatisierte Gefühlsabläufe stoppen und beobachten, was gerade wirklich passiert. Das Praxisbuch **Die 10 Herzensschlüssel** vom der bekannten Autorin Safi Nidiaye hilft, schmerzhaft emotionen aufzulösen und umzuwandeln. Ihre Methode der *Körperzentrierten Herzensarbeit* kann auch mit Hilfe der beiliegenden CD Schritt für Schritt erlernen.

Eine Innenschau lohnt sich und zeigt, dass der Grund für emotionale Verwirrungen oft daher rührt, dass wir Gefühle mit Tatsachen verwechseln. Zudem haben wir als Kinder häufig gelernt, negative Gefühle nicht haben zu dürfen und haben daher nicht gelernt, diese auszuhalten. Allerdings kommen in Form eines Körperzustandes diese schmerzlichen Gefühle immer wieder in einem hoch. Sie fordern einen quasi auf, ins Herz geholt, wahrgenommen und damit aufgelöst zu werden.

Verdrängte Gefühle, die oft aus der Kindheit her rühren, werden unter Anleitung der Bestseller-Autorin und spirituellen Lehrerin in drei Ebenen erfasst: Zuerst spürt man den aktuellen Körperzustand, dann entdeckt man das Gefühl, das dahinter steckt und kann so erkennen, das dieses Gefühl vom Herzen ein Schlüsselwort bekommen kann, das es braucht, um positiv verwandelt zu werden. Zum Beispiel passt der Schlüssel „Erlaubnis“ zur Wut, die bislang das Wort „Verbot“ trug.

Auch im Alltag schenkt diese Methode schnell Gelassenheit und Klarheit bei Problemen aller Art, bei körperlichen Symptomen, Beziehungskonflikten, Entscheidungsfindungen oder auch bei der Wunscherfüllung. Wer die *Körperzentrierte Herzensarbeit* übt, findet heraus, was unter seinen Gefühlen liegt und wird erleben, wie gefürchtete Situationen ihren Schrecken verlieren, Probleme aus dem Leben verschwinden, Verhaltensmuster sich lockern und Beziehungen leichter und harmonischer werden. Die persönliche, verborgene Sehnsucht wird deutlich und zeigt, was wirklich gut für einen ist.

Safi Nidiaye ist Journalistin und Autorin sowie eine der bekanntesten spirituellen Lehrerinnen im deutschsprachigen Raum. In ihren Seminaren und Trainingsgruppen steht die Beschäftigung mit dem Höheren Selbst und die Methode der “Körperzentrierten Herzensarbeit” im Mittelpunkt, die sie aus der Technik der Zen-Meditation entwickelt hat. Die Bestsellerautorin lebt und arbeitet heute in Frankreich.