



Die Buddha-Therapie: Süchte mental besiegen

Chönyi Taylor

 **Download**

 **Online Lesen**

Die Buddha-Therapie: Süchte mental besiegen Chönyi Taylor

 [Download Die Buddha-Therapie: Süchte mental besiegen ...pdf](#)

 [Online Lesen Die Buddha-Therapie: Süchte mental besiegen ...pdf](#)

Die Buddha-Therapie: Süchte mental besiegen

Chönyi Taylor

Die Buddha-Therapie: Süchte mental besiegen Chönyi Taylor

Downloaden und kostenlos lesen Die Buddha-Therapie: Süchte mental besiegen Chönyi Taylor

240 Seiten

Kurzbeschreibung

Sucht ist der Versuch, ein erfülltes Leben zu führen und Suchtverhalten nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Materie und Medien offerieren allenthalben kurzfristige Befriedigungen, die Egoismus und Hedonismus zärteln. Aber: Der Rausch geht einher mit Selbstaufgabe. Langfristig regiert der Frust.

Der vergeblichen Hast nach Bedeutung bei übermäßiger Beschäftigung mit sich selbst entledigt sich die »Buddha-Therapie« anhand alltagstauglicher Techniken und Methoden. Schädliche Gewohnheitsmuster werden entsorgt und Selbstbestimmung und Lebensfreude rehabilitiert. Weniger ist eben doch mehr!

Schluss mit süchtig!

Philosophie des Buddhismus alltagstauglich angewandt

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

Mit Fallbeispielen und Übungen

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Die Autorin, Ven. Dr. Chönyi Taylor, wurde 1995 vom Dalai Lama zur buddhistischen Nonne ordiniert. Sie ist Psychotherapeutin und lehrt an der Universität Sydney und in der Australischen Vereinigung Buddhistischer Psychotherapeuten und -berater.

Download and Read Online Die Buddha-Therapie: Süchte mental besiegen Chönyi Taylor

#7NQZUOWPH0X

Lesen Sie Die Buddha-Therapie: Süchte mental besiegen von Chönyi Taylor für online ebook Die Buddha-Therapie: Süchte mental besiegen von Chönyi Taylor Kostenlose PDF d0wnl0ad, 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 Die Buddha-Therapie: Süchte mental besiegen von Chönyi Taylor Bücher online zu lesen. Online Die Buddha-Therapie: Süchte mental besiegen von Chönyi Taylor ebook PDF herunterladen Die Buddha-Therapie: Süchte mental besiegen von Chönyi Taylor Doc Die Buddha-Therapie: Süchte mental besiegen von Chönyi Taylor Mobipocket Die Buddha-Therapie: Süchte mental besiegen von Chönyi Taylor EPub