Übungen zur Heilung

Frage: Welche Übungen/Praktiken/Rituale werden mir helfen, diese Ängste und Ungereimtheiten abzubauen? Diese Einschätzung soll durchgearbeitet und dann bei Bedarf noch einmal überprüft werden. Mein Rat ist, sich während Ihrer Beurteilung regelmäßig auf die ersten vier Kapitel zu beziehen. Das wird Ihnen helfen, die Fragen frisch im Gedächtnis zu behalten und es Ihnen ermöglichen, sich selbst zu überprüfen, wenn Sie alte Gewohnheiten ablegen. Dieses Kapitel enthält einige Übungen, die für Ihren Heilungsprozess nützlich sein können. Noch einmal: Je ehrlicher und offener Sie diesen einfachen Strategien gegenüber sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie Heilung erfahren. Ich werde Ihnen einige Übungen vorstellen, die Sie so praktizieren können, wie Sie es für nötig halten. Ich schlage vor, jede von ihnen mindestens einmal auszuprobieren und sich dann auf die Übung zu konzentrieren, die für Sie am besten funktioniert.

Revision #1
Created 19 October 2025 05:18:12 by investigatione
Updated 19 October 2025 05:18:22 by investigatione