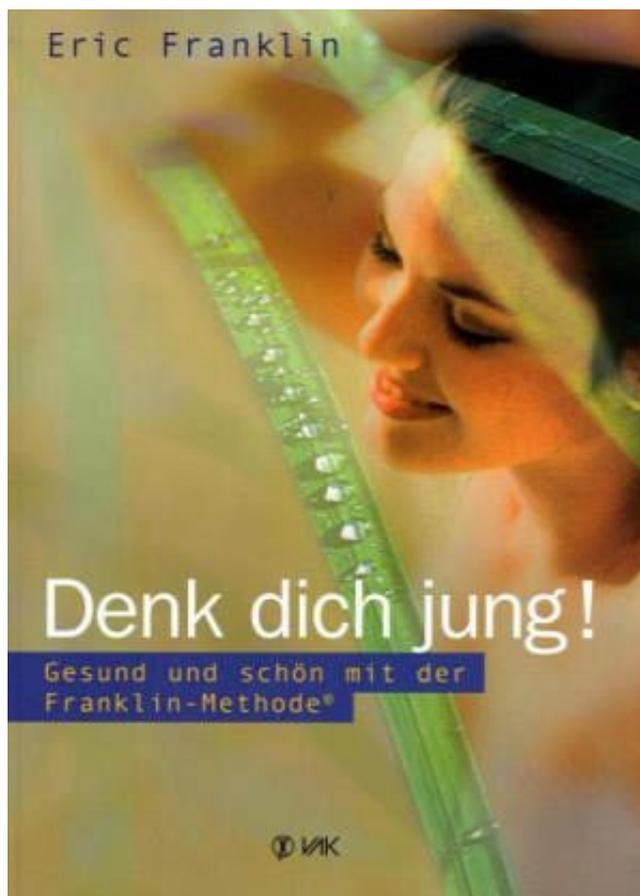


Buchvorstellung: Denk dich jung!

25.05.2016 | 13:10 Uhr von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

Buchvorstellung: Denk dich jung!

von Eric Franklin



Gesund und schön mit der Franklin-Methode

Die Kraft der Vorstellung

Es lockt die ewige Jugend.

Eine mental starke Methode. Wir alle wissen, dass unser Gehirn mit Bildern und Vorstellungskraft arbeitet. Beim einen mehr und beim anderen weniger stark ausgeprägt und bewusst. Imagination ist wirksam und effektiver als die beste Absicht.

Die Vorstellungskraft bestimmt die Programmierung des Gehirns und somit auch die Informationen die an den Körper, die Organe und letztendlich unsere Zellen weitergeben wird. Wir gehen in einen Dialog mit uns selbst und widmen uns Zeit und Aufmerksamkeit. Das alleine tut einfach gut und wenn wir Übungen in guter, freudiger Stimmung durchführen, kann das nicht ohne positive, gewollte Resultate sein.

Franklin stellt in diesem Buch viele Übungen vor, mit denen wir uns rundherum erneuern können. Einige mit Hilfsmitteln wie Bälle oder Theraband – andere sind rein mental durchzuführen – ganz ohne körperliche Bewegung.

Schön, dass sich jeder seiner Neigung entsprechend seins aussuchen kann. Den Tanz der Hormone finde ich besonders ansprechend.

Das Buch ist sehr schön gestaltet mit vielen Skizzen und Zeichnungen.

Für Menschen die gerne visualisieren ist dieses Buch ideal.

Anna Ulrich

Einen Kommentar schreiben