

GEFÜHLE

EINE GEBRAUCHSANWEISUNG

VON AMANA VIRANI



€ 15,50 als Taschenbuch
ISBN 978-3-940773-11-1

€ 24,50 als gebundenes Buch
ISBN 978-3-940773-33-3

SEIT DEZEMBER 2007 IM HANDEL.

AB SOFORT BESTELLEN:
amanavirani-shop@web.de



Gefühle bestimmen unser Leben, ob wir wollen oder nicht. Wir investieren viel Zeit und Geld, um bestimmte Gefühle zu vermeiden und andere möglichst oft zu erfahren. Was Gefühle jedoch sind und wozu wir sie überhaupt haben, ist uns meist nicht bewusst.

Das kann sich jetzt ändern. In einfachen, klaren Worten führt diese Gebrauchsanweisung durch unsere Gefühlswelt. Wut, Angst, Freude, Trauer oder Scham – jedes Gefühl erfüllt eine wichtige Funktion in unserem Leben. Jedes Gefühl ist eine Kraft, die gezielt eingesetzt werden möchte, wenn sie gebraucht wird.

Schritt für Schritt zeigt dieses Buch nicht nur, was Gefühle sind, sondern auch, wie wir sie bewusst erzeugen und einsetzen können. Damit Gefühle nicht mehr irrationale Empfindungswallungen sind, denen wir auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind, sondern positive Kräfte, mit denen wir unser Leben gestalten können.



„Die meisten Menschen sind sich der Tatsache, dass sie ihre Gefühle selbst erschaffen, nicht im Geringsten bewusst. Sie erleben sie als willkürliche, irrationale Empfindungswallungen, die irgendwo in den Tiefen des Unterbewusstseins einen mysteriösen Ursprung haben. Ein Gefühl entsteht jedoch aus der Interaktion von Gedanke und Umwelt. Es basiert auf einer Interpretation, die unser Verstand von seiner Umgebung trifft. Das bedeutet, dass Gedanke und Gefühl nicht, wie häufig angenommen, Gegensätze sind, sondern einander bedingen. Gefühle spiegeln Gedanken, da sie von ihnen und durch sie ausgelöst werden. Wenn wir diesen Zusammenhang erkannt haben, können wir unsere Gefühle gezielt nutzen, statt gegen sie anzukämpfen.“

AMANA VIRANI





Amana Virani ist Autorin und spirituelle Lehrerin. Seit ihrem zweiundzwanzigsten Lebensjahr ist sie international tätig und stellt ihr Wissen in Seminaren, Ausbildungen, Artikeln und Einzelsitzungen zur Verfügung.

Ihre Kindheit und Jugend verbrachte Amana Virani auf drei Kontinenten in sehr unterschiedlichen Kulturen. Dies schärfte ihre Wahrnehmung für grundmenschliche Themen, die uns unabhängig von Kultur, Alter, sozialer Stellung und Herkunft bewegen. Eines dieser Themen ist der Umgang mit unseren Gefühlen.

Als Mutter zweier Kinder betrachtet sie die Umsetzbarkeit im Alltag als wichtigsten Prüfstein spiritueller Lehren.



www.emotional-healing.net