



Suchtfrei - Die Illusion durchschauen: Eine neue Methode ohne Entzugerscheinungen



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Suchtfrei - Die Illusion durchschauen: Eine neue Methode ohne Entzugserscheinungen

Jan Geurtz

Suchtfrei - Die Illusion durchschauen: Eine neue Methode ohne Entzugserscheinungen Jan Geurtz

2007 graph. Darst. Sucht; Ratgeber; DDC-Notation 362.29 [DDC22ger] [Belle]

 [Download Suchtfrei - Die Illusion durchschauen: Eine neue M ...pdf](#)

 [Online lesen Suchtfrei - Die Illusion durchschauen: Eine neue ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Suchtfrei - Die Illusion durchschauen: Eine neue Methode ohne Entzugserscheinungen Jan Geurtz

252 Seiten

Kurzbeschreibung

Jeder Mensch hat ins seiner Kindheit eine Zurückweisung durch die Eltern erfahren, die zu dem negativen Glauben führt, nicht gut zu sein, so wie man ist. Jeder hat seine eigene Methode gefunden, den daraus resultierenden grundlegenden Selbstzweifeln, dem Gefühl von Unzufriedenheit, Wertlosigkeit oder Leere zeitweilig zu entfliehen: mit harten oder weichen Drogen, Medikamenten, Alkohol, Rauchen, Spiel-, Eß-, Sex- oder Beziehungssucht, sonstigen Süchten wie z. B. der nach Fernsehen, Internet oder PC-Spielen oder starker Selbstkontrolle. Dabei ist manchen ihr zwanghaftes Verhalten nicht einmal bewußt.

Der Niederländer Jan Geurtz entlarvt den all diesen Phänomenen zugrunde liegenden Selbstbetrug und zeigt einen Ausweg aus diesem Teufelskreis. Der Erfolg seines ersten Buches De Opluchting (Aufatmen. In nur einem Tag endgültig zum Nichtraucher), das in seinem Heimatland allein durch Weitersagen zu einem Bestseller wurde, belegt die Stimmigkeit seines Konzeptes. Über den Autor und weitere Mitwirkende Jan Geurtz, Jahrgang 1950, studierte niederländische Literatur, Pädagogik und Wissenschaftsphilosophie. Danach arbeitete er als Lehrer und IT-Berater. Seit 1995 praktiziert der Vater von vier Kindern erfolgreich als Suchttherapeut. 1998 begann er, sich mit Buddhismus zu befassen. Er ist Schüler von Sogyal Rinpoche und lebt teils in dessen Retreat in Südfrankreich, teils auf seinem alten Segelboot in Amsterdam.

Download and Read Online Suchtfrei - Die Illusion durchschauen: Eine neue Methode ohne Entzugserscheinungen Jan Geurtz #BMXNEIY9P6A

Lesen Sie Suchtfrei - Die Illusion durchschauen: Eine neue Methode ohne Entzugserscheinungen von Jan Geurtz für online ebookSuchtfrei - Die Illusion durchschauen: Eine neue Methode ohne Entzugserscheinungen von Jan Geurtz 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 Suchtfrei - Die Illusion durchschauen: Eine neue Methode ohne Entzugserscheinungen von Jan Geurtz Bücher online zu lesen. Online Suchtfrei - Die Illusion durchschauen: Eine neue Methode ohne Entzugserscheinungen von Jan Geurtz ebook PDF herunterladenSuchtfrei - Die Illusion durchschauen: Eine neue Methode ohne Entzugserscheinungen von Jan Geurtz DocSuchtfrei - Die Illusion durchschauen: Eine neue Methode ohne Entzugserscheinungen von Jan Geurtz MobipocketSuchtfrei - Die Illusion durchschauen: Eine neue Methode ohne Entzugserscheinungen von Jan Geurtz EPub