



Lebe jetzt frei und ohne Angst

Maximale Freiheit ohne Panik und Angst

Alles was wirklich hilft, ist nicht kompliziert
(Paula Himmelreich)

Der Leitspruch der Autorin zieht sich wie ein roter Faden durch das ganze Buch.

Sie zeigt in einer sehr einfachen und erfrischenden Art, wie man kinderleicht und vor allen Dingen blitzschnell Ängste und sogar Panikattacken für immer verabschieden kann.

Der Antriebsmotor für die Suche nach einer dauerhaften Befreiung aus dieser Angstspirale war ihre eigene jahrelange generalisierte Angststörung.

Sie hatte nach erfolglosen Therapien, der Schulmedizin und anderen alternativen Heilmethoden den Rücken gekehrt und

sich selbst auf die Suche gemacht. Nach zahlreichen Recherchen einschlägiger Literatur fand sie endlich eine "Gebrauchsanleitung" um ihre Ängste aufzulösen, die kinderleicht, schnell und immer und überall durchführbar ist. Dafür muss man nichts lernen und auch keine kostspieligen Seminare besuchen oder irgendwelche Praktiken erlernen.

Nein es ist wirklich ganz einfach!

Die Wahrheit ist nie kompliziert, sie ist immer einfach.

Im ersten Teil werden verschiedene Formen der Angst beleuchtet. Im Teil II wird erläutert wie man sich von diesen Ängsten kinderleicht befreien kann. Dem Thema: Die Rolle unseres Verstandes und wie er uns manchmal austricksen oder sogar terrorisieren kann wird ein ganzes Kapitel gewidmet, ebenso unserem Bewusstsein der "Schatzkammer" in unserem Inneren, die uns immer zur rechten Zeit mit den richtigen Informationen versorgt. Eine uralte und nicht unbekanntes Erkenntnis, dass das Leben immer nur jetzt stattfindet wird in alltagstauglichen Beispielen dargestellt. Und- es geht um die Liebe: Wo Liebe ist gibt es keine Angst. Dieses Buch ist nicht nur für Menschen geschrieben die sich mit Ängsten herum plagen müssen, sondern auch für jene Menschen die ebenfalls auf der Suche nach einem selbst bestimmten, unbeschwerten und leichtem Leben sind. Es soll als Anleitung jenen Menschen dienen, die in ihrem stressigen Alltag kaum Raum finden ihr Leben zu genießen. Die Autorin möchte mit diesem Buch ihre Erfahrungen teilen, um allen Lesern die Möglichkeit für ein angst- und sorgenfreies Leben zu ermöglichen, genauso wie sie es selbst seit Jahren führen kann.

Erschienen als Taschenbuch im Januar 2018

Preis: 5,99 € zuzüglich Versandkosten

„Wahrheit ist immer einfach“. Eigentlich wissen wir das! Aber wie oft denken wir nicht daran. Paula Himmelreich erklärt uns in diesem Buch, wie wir unser Denken angstfrei gestalten können. Ein wirklich wertvoller Ratgeber fürs Leben.

Ihre

Anita und Thomas Noderer