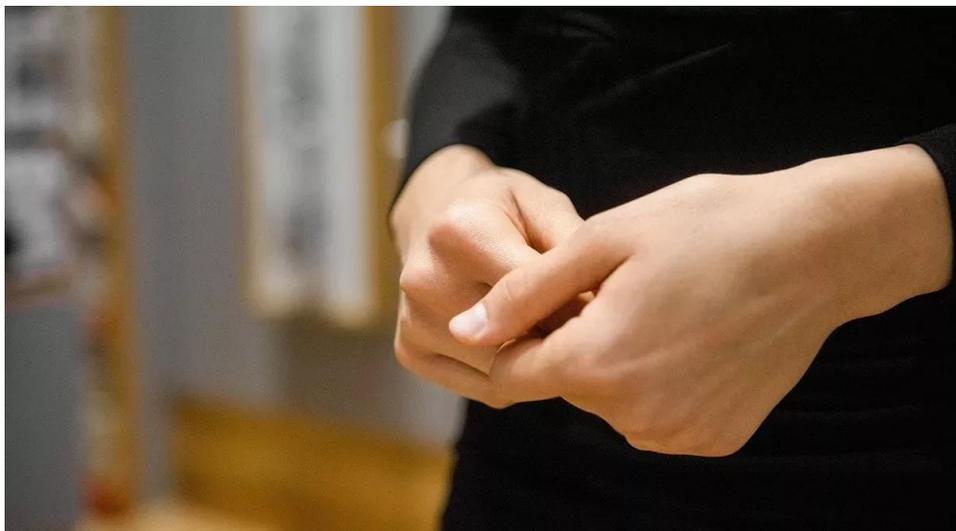


Online-Beratung & Achtsamkeitstherapie bei Angst & Depression

Online-Psychotherapie, E-Counseling und Internet-Therapie werden immer beliebter. Es ist bequem, erschwinglich und hat sich als effektiv erwiesen. Der Fokus liegt darauf, Ihnen die Werkzeuge an die Hand zu geben, um Ihre Depression, Angst, Stress und andere schwierige Emotionen besser zu bewältigen. Die Achtsamkeitstherapie ist einer der vielversprechendsten Ansätze, um Ihnen zu helfen, zu lernen, wie Sie auf der Kernebene an Veränderungen arbeiten können; ganz anders, als nur über Ihre Probleme zu sprechen, was nicht sehr effizient ist, um hartnäckige emotionale Reaktionen zu lösen. Wenn Sie sich festgefahren fühlen, hilft Ihnen die Achtsamkeitstherapie, sich zu lösen; wenn Sie sich übermäßig besorgt …



Online-Psychotherapie, E-Counseling und Internet-Therapie werden immer beliebter. Es ist bequem, erschwinglich und hat sich als effektiv erwiesen. Der Fokus liegt darauf, Ihnen die Werkzeuge an die Hand zu geben, um Ihre Depression, Angst,

Stress und andere schwierige Emotionen besser zu bewältigen.

Die Achtsamkeitstherapie ist einer der vielversprechendsten Ansätze, um Ihnen zu helfen, zu lernen, wie Sie auf der Kernebene an Veränderungen arbeiten können; ganz anders, als nur über Ihre Probleme zu sprechen, was nicht sehr effizient ist, um hartnäckige emotionale Reaktionen zu lösen. Wenn Sie sich festgefahren fühlen, hilft Ihnen die Achtsamkeitstherapie, sich zu lösen; wenn Sie sich übermäßig besorgt und ängstlich fühlen, hilft Ihnen die Achtsamkeitstherapie, inneres Gleichgewicht zu finden; wenn Sie sich überfordert fühlen, hilft Ihnen die Achtsamkeitstherapie, Ihre gewohnten Stressreaktionen zu neutralisieren; Wenn Sie an Depressionen leiden, hilft Ihnen die Achtsamkeitstherapie, die negativen Selbstgespräche und Gedanken zu neutralisieren. Die Achtsamkeitstherapie erzeugt vor allem einen inneren Heilungsraum, den Raum des achtsamen Gewahrseins, der es ermöglicht, Emotionen zu entfalten, zu entspannen und wieder formbar zu werden. Achtsamkeit ermöglicht es, emotionales Leiden zu verändern, zu transformieren und aufzulösen.

Achtsamkeitstherapie ist eine Form der Psychotherapie, die achtsames Bewusstsein direkt auf die problematischen Emotionen fokussiert und effektiv einen therapeutischen Raum um die Emotion schafft, der eine immens transformierende Wirkung hat. Tatsächlich machst du die Emotion zum Hauptobjekt einer Meditationssitzung. Deshalb wird sie auch Achtsamkeitsmeditationstherapie (MMT) genannt.

Wir alle wissen, wie Reaktivität die Dinge einfach verschlimmert und nur dazu dient, unser Leiden zusammen mit denen um uns herum zu verstärken. Nun, Achtsamkeit ist das Gegenmittel: Sie stoppt die Ausbreitung von Reaktivität und schafft dann diesen inneren Heilungsraum, in dem die festgefahrene emotionale Energie wieder flüssig werden kann, was zu einer wohltuenden Veränderung und Heilung führt. Einige Klienten haben diesen Heilungsprozess als das Leuchten von Sonnenstrahlen auf einen Eisblock beschrieben. Das Eis (gefrorene emotionale Energie)

schmilzt einfach und das Wasser wird wieder flüssig und steht zur Verfügung, um die Erde (Ihre Psyche) zu ernähren. Es ist ein schönes Bild und beschreibt die heilende Wirkung, durch Achtsamkeit innere Freiheit zu schaffen.

Die Fähigkeit, mit Depressionen, Angstzuständen, Stress und schwierigen Emotionen umzugehen, erfordert, dass Sie lernen, eine Achtsamkeitsbasierte Beziehung zu Ihren inneren Emotionen aufzubauen. Vermeidung und Widerstand machen die Dinge nur noch schlimmer. Damit schmerzhaftes Emotionen wie Angst und Traumata heilen können, müssen wir sie ins Licht des achtsamen Gewahrseins bringen. Wenn wir dies gekonnt, mit Offenheit des Geistes und des Herzens tun, werden Emotionen wieder formbar und verändern sich oft von selbst. Die direkte heilende Wirkung der Achtsamkeit ist bekannt und wird in der Achtsamkeitstherapie mit großer Wirkung angewendet.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki