

Ein Buchtipp: "Frei sein von emotionalem Schmerz"

Liebe Leserinnen und Leser,



nicht alle Leiden lassen sich mit Vitaminen oder anderen Naturheilmitteln behandeln ... Ich denke, Sie wissen das. Heute möchte ich Ihnen einen Tipp zu einem neuen Buch geben, in dem Frau Dr. med. Birgit Lühr beschreibt, wie man sich von emotionalem Schmerz befreit. Das Buch ist mehr als ein Ratgeber. Dieses Buch zeigt auf liebevolle und ehrliche Art, wie man effektiv seine negativen Emotionen reflektiert, mit diesen umgeht bzw. diese umwandelt. Konkrete Beispiele, die treffende Analyse unserer Gefühlswelt, aber vor allem die zahlreichen Anregungen am Ende jedes Abschnittes können dem Leser tiefe Einsichten über sich selbst geben. Frau Dr. Birgit Lühr schafft es, den Leser direkt und auf einer sehr persönlichen Ebene anzusprechen. Die einzelnen Kapitel sind logisch aufgebaut und leicht zu lesen. Auf der einen Seite ein mutmachender und einfühlsamer Ratgeber, auf der anderen Seite ein Plädoyer für die Liebe und das Vertrauen in uns selbst. Ich kann dieses Buch nur weiterempfehlen und jedem ans Herz legen, der mit seinen Gefühlen und Emotionen arbeiten möchte.

Dr. med. Birgit Lühr ‚Frei sein von emotionalem Schmerz‘, ISBN 978-3-00-020785-3, Preis 14, 95 Euro, zu bestellen unter www.amazon.de

Schluss mit dem Leiden!

Schmerzhaftes Gefühl nehmen oft so viel Raum ein, dass etwas anderes keinen Platz mehr hat. Wie wäre Ihr Leben, wenn Sie sie schnell verändern könnten?

Dieses Buch hilft Ihnen die Botschaften Ihrer Gefühle zu verstehen. Am Ende jedes Abschnitts finden Sie Anregungen, die Sie durch die Komplexität des Gefühlsdschungels führen und Ihnen zeigen, wie Sie das Leiden abstellen können. Dadurch haben Sie mehr Zeit, Energie und Spielraum für schöne Erlebnisse.

Dr. med. Birgit Lühr, Frauenärztin und Heilerin mit einer Zusatzausbildung in traditioneller chinesischer Medizin, erforscht seit 1991 die Zusammenhänge von Lebensstil, Emotionen und Krankheiten. Ihr Verständnis für die Wechselbeziehungen präsentiert sie auf zahlreichen Kongressen und jetzt auch in ihrem neuen Buch.

Das Buch erklärt Ihnen

- woher die schlechten Gefühle kommen
- was sich dahinter versteckt
- den Sinn und Zweck Ihrer schmerzhaften Gefühle
- wie Sie sich von emotionalem Schmerz befreien können

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Dieses Buch ist die Quintessenz meines bisherigen Lebens. Schon von frühester Kindheit an war ich mir sicher, dass ich anderen Menschen helfen wollte, deswegen habe ich den ärztlichen Beruf gewählt. Direkt nach dem Abitur fing ich an, nebenher im Krankenhaus zu arbeiten, was mir viel Erfüllung geschenkt hat. Allerdings musste ich bereits zu Beginn meines Studiums feststellen, dass die Schulmedizin gewisse Limitierungen hat und meinem Eindruck nach nicht den Menschen, sondern die Krankheit in den Vordergrund stellt.

Parallel dazu bin ich Menschen begegnet, die meine Faszination für die spirituelle Welt geweckt haben. Da ich sehr neugierig bin, explorierte und explore ich immer noch ihre verschiedenen Facetten. Tiefen Eindruck haben auch meine frühen Reisen nach Mexiko und Zentralamerika in mir hinterlassen. Ein weiterer wichtiger Schritt in meiner Persönlichkeitsentwicklung war mein Leben in Australien über fünf Jahre. In gewisser Weise war dies meine zweite Geburt. Meine Faszination für andere Kulturen und vor allem für ihre Heilweisen haben mich dazu veranlasst, Heiler, Schamanen und Curanderos aufzusuchen, Zeremonien und Rituale zu feiern, das Handauflegen und Geistheilung zu lernen und mich in diesem Gebiet beständig weiter fortzubilden. In der traditionellen chinesischen Medizin habe ich dann schließlich ein Modell gefunden, das die verschiedenen Aspekte meines Wissens wunderbar verknüpft.

Meine persönliche Natur ist sehr von Emotionen geprägt. Situationen und Erlebnisse haben immer starke Gefühle in mir hervorgerufen, was mich oft daran gehindert hat, mein Leben wirklich zu genießen. Aus diesem Grunde war es mir wichtig, diese Gefühle zu verstehen und einen angemessenen Umgang mit ihnen zu finden. Tief geprägt hat mich der Tod meines Vaters, den ich während langer schwerer Krankheit begleitet habe. Diese Erfahrung hat mich die Tiefe, Kraft und Unendlichkeit der Liebe gelehrt.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei all den Menschen bedanken, die eine Rolle in meinem Leben gespielt haben. Für die Gefühle, egal welcher Natur, die sie in mir ausgelöst haben, denn das hat mich zu der Person gemacht, die ich heute bin und dafür bin ich sehr dankbar. Ich möchte mich hier auch bei allen Menschen entschuldigen, bei denen ich auf meiner Lebensreise durch mein Verhalten Schmerzen hervorgerufen habe – ich habe immer das Beste gegeben, was mir in dem jeweiligen Moment möglich war.

Ich wünsche mir sehr, dass Du in diesem Buch die Hintergründe für Deinen eigenen Schmerz erkennst und hier auch die Wege findest, ihn zu heilen. Habe den Mut anderen Deine Liebe zu zeigen und Du wirst Liebe zurückbekommen. Wir brauchen viel Liebe, Verständnis und Vergebung auf dieser Welt. Hoffentlich hilft Dir mein Buch dabei, dies in Deinem Leben zu erfahren.

Alles erdenklich Gute auf Deiner persönlichen Entdeckungsreise!

Lebe, liebe und genieße,

Dr. med. Birgit Lühr

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln