



Amisha Ghadiali

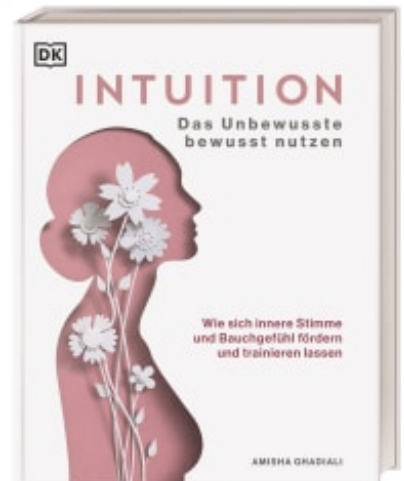
Intuition

Das Unbewusste bewusst nutzen. Wie sich innere Stimme und Bauchgefühl fördern und trainieren lassen

Auf die innere Stimme hören und dem Bauchgefühl vertrauen – diesen Zugang haben viele Menschen in der heutigen Zeit verlernt. Doch meist ist es unsere Intuition, die uns bei wichtigen Lebensentscheidungen die richtige Antwort liefert. Zu oft trifft man rationale Entscheidungen, die sich danach vielleicht gar nicht mehr richtig anfühlen oder vom eigentlichen Ziel wegführen.

Doch Intuition ist nicht angeboren, sondern beruht auf Erfahrung und erlerntem Wissen. Die Autorin Amisha Ghadiali zeigt in diesem Buch, wie wir uns wieder mit unserer Intuition verbinden und auf unser Bauchgefühl und die innere Stimme hören können. Sie erklärt, wie wichtig es ist, sich Zeit bewusst für sich zu nehmen, das eigene Handeln und die Umwelt genauer zu betrachten. In einer Einführung erklärt sie, was die Grundprinzipien für Intuition sind und was diese ausmacht. Im Praxisteil veranschaulicht Ghadiali die Theorie dann an praktischen Beispielen. Für jedes Grundprinzip hat sie passende

Übungen oder Praktiken parat: egal ob bewusstes Ausruhen, Digital Detox, kleine Abenteuer, neue Ziele setzen, Yoga, Ernährung, Meditation, Atmung oder auch Tagebuch schreiben, Traumdeutung und Dankbarkeit. All diese Techniken helfen, den Zugang zu sich selbst, seiner inneren Stimme und dem eigenen Körpergefühl wiederzufinden und dem Bauchgefühl zu trauen. Die künstlerische und stimmungsvolle Gestaltung des Buches in Form eines Scherenschnitts spiegeln die innerer Ruhe und Ausgeglichenheit des Inhalts wieder. Das perfekte Buch für all diejenigen, die ein glückliches und zufriedenes Leben suchen und wieder im Einklang mit Ihrem inneren Selbst leben wollen.



Über die Autorin: Amisha Ghadiali ist Therapeutin mit Schwerpunkt Intuition und betreibt den erfolgreichen Podcast *The Future is beautiful*. Sie leitet Mentoring-Kurse die sich auf das Wohlbefinden durch Meditation, Mantra, Atemarbeit und spirituelle Energie konzentrieren. Zudem ist sie ausgebildete Lehrerin für Yoga und Meditation, Reiki-Meisterin und Energieheilerin. Sie publiziert unter anderem in *The Huffington Post*, *Rebelle Society* und *Ecouterre*.

Amisha Ghadiali

Intuition

Das Unbewusste bewusst nutzen. Wie sich innere Stimme und Bauchgefühl fördern und trainieren lassen

ISBN 978-3-8310-4230-2
192 Seiten, 180 x 226 mm
Über 100 Illustrationen
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeiten • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.