



Alle meditativen Übungen auch  
in Hörvision auf meiner  
Homepage  
[www.friedemannvonbezold.com](http://www.friedemannvonbezold.com)

Das Ziel des Auto-Mentalen-Trainings besteht darin, unser Gehirn so zu trainieren, dass es sich in erster Linie auf die positiven Dinge und Themen konzentriert.

Hierdurch wird eine dauerhafte mentale Stabilität erreicht, die uns die Kraft, Ruhe und Gelassenheit gibt, auch schwierige Zeiten gut zu bestehen und zu meistern.

Auto-Mentales-Training ist sehr wirkungsvoll und führt zielsicher und effektiv zum gewünschten Ergebnis.

Auto-Mentales-Training ist leicht verständlich und ohne großen Aufwand schnell erlern- und durchführbar.

Das Buch ist praxisnah geschrieben. Zu jedem Thema gibt es Übungsempfehlungen als Grundlage für den individuellen Trainingsplan.

Die beschriebenen Mentaltechniken werden mit etwas Übung im Alltag integriert und können somit ohne großen Mehraufwand zum Einsatz kommen. Die persönliche Lebensqualität wird deutlich verbessert.

Verlag: tredition € 29,90 [D]  
ISBN 978-3-347-24635-5  
  
9783347246355

Friedemann von Bezold

Auto-Mentales-Training Praxisbuch 1

Friedemann von Bezold

# Auto-Mentales-Training

Praxisbuch 1

Hohe Lebensqualität  
durch  
mentale Stabilität



Oft ist es nur ein Impuls oder eine  
Mentalübung, die dein Leben  
positiv verändert.