

Meine Büchertipps

Hier noch einige Buchtipps von Büchern, die ich persönlich sehr hilfreich finde

Mein Buch „Die Kraft der Selbstvergebung – Wie wir uns bedingungslos lieben lernen“ und alle Bücher und CDs von Colin Tipping findest Du im Shop der Tipping-Methode: www.tipping-shop.de

Natürliche Hormontherapie: Alles Wissenswerte über Hormone, die Ihre Gesundheit ins Gleichgewicht bringen

von Dr. med. Annelie Scheuernstuhl und Anne Hild, 14,80 €

Ein Muss, wenn man ein gewisses Alter erreicht hat. Jede Frau und auch jeder Mann sollte es unbedingt lesen! Viel Leid könnte dadurch vermieden werden.

Es ist so einfach gesund älter zu werden - man muss nur wissen wie. Dieses Buch kann maßgeblich dazu beitragen. (Das weiß ich aus eigener Erfahrung und aus der meiner Klienten.)

Schattenarbeit

Debbie Ford, Goldmann TB, 8,00 €

Eines der besten Bücher zum Thema Schattenarbeit das ich kenne.

Mit vielen guten Übungen.

Das Schatten-Prinzip

Rüdiger Dahlke, Goldmann-Verlag, 19,99 €

Sehr gut geschrieben, ebenfalls mit vielen guten Übungen und Übungs-CD.

Welten der Seele

Varda Hasselmann, Goldmann TB, 8,95 €

Über die Seele, die sich in der physischen Welt verkörpert, in der astralen Welt zu Hause ist und in der kausalen Welt zur Vereinigung mit ihrer Seelenfamilie gelangt, gab es bislang nur sehr wenige allgemein verständliche Informationen. Die für dieses Buch medial empfangenen Botschaften von außergewöhnlicher Klarheit und Brisanz bieten eine Fülle von Basiswissen.

Dieses Buch ist Nahrung für die Seele und vertieft das, was Colin in seinem Buch schreibt.

Dein Körper sagt: Liebe dich

Lise Bourbeau, Verlag Windpferd, 15,90 €

Eine gute Hilfe um Gesundheitsprobleme und ihre mentalen, emotionalen und spirituellen Ursachen zu erkennen.

Chakren. Die sieben Zentren von Kraft und Heilung

Caroline Myss, Verlag Droemer Knauer, 10,90€

Die renommierte amerikanische Heilerin Caroline Myss besitzt die einzigartige Fähigkeit der intuitiven Diagnose. Mit großer Klarheit und Tiefe interpretiert sie die Haupt-Chakren des Menschen. Sie repräsentieren 7 energetische Stufen - die sieben Ebenen der geistigen und spirituellen Entwicklung. Einfache Übungen helfen dabei, energetische Blockaden bei Erkrankungen zu erkennen und aufzulösen sowie die intuitiven Kräfte zu stärken. Ein Klassiker zum energetischen Heilen von Körper und Seele.

Die Kunst der integrativen Atemtherapie

Tilke Plateel-Deur, Verlag Rheinländer, 22,00 €

Mit vielen wertvollen Tipps nicht nur zum Atmen, sondern auch für Therapie und Coaching. U. a. wird auch der Voice-Dialogue ausführlich dargestellt.

Ihr persönlicher Schreibstil und die persönlichen Beispiele inspirieren und regen zur Nachahmung an.

**Die wunderbare Heilkraft des Atmens:
Der Weg zur Harmonie von Körper, Geist und Seele**
von Dr. Ruediger Dahlke und Andreas Neumann
Heyne Verlag, 8,95 €
Gut geschrieben, enthält Erläuterungen über die Chakren.

Wut, Schuld & Scham: Drei Seiten der gleichen Medaille
Liv Larsson, 22,90 €

Hinter dem Empfinden von Wut und Schuld verbergen sich oft ein Gefühl der Scham und eine Sehnsucht, respektvoll behandelt zu werden. Um unsere wahren Bedürfnisse zu erkennen, sollten wir also unsere Wut und unsere Schuldgefühle hinterfragen und uns mit der darunter liegenden Scham vertraut machen. Scham, Schuld und Wut spielen eine große Rolle in der zwischenmenschlichen Kommunikation und sind ein wichtiger Schlüssel zu unserem Inneren. Daher ist es sinnvoll, sich mit diesen als negativ empfundenen Gefühlen anzufreunden und zu ganz neuen Einsichten zu gelangen.

**Theta Floating: Aktiviere das spirituelle Potenzial deines Zellbewusstseins
und erschaffe dich neu**

Buch und CD von Esther Kochte, 16,95€

Auf dem Weg zu Heilung und Selbstentwicklung blockieren uns oft tief sitzende Ängste, verdrängte Emotionen oder Glaubensmuster. Theta Floating setzt dort an, wo wir mit unserem Wachbewusstsein nicht hinkommen: Im Theta-Stadium. Diese Gehirnwellenfrequenz ermöglicht es nahezu mühelos, zelluläre Programmierungen aufzulösen, unsere Widerstände in positive Kräfte zu verwandeln und uns in ein höheres Bewusstsein zu begeben. Was mir sehr gut gefällt sind die Meditationen, sie sind alltagstauglich und eignen sich sehr gut für die Einstimmung in den Tag.

Das Praxisbuch der Achtsamkeit von Sarah Silverton, 17,99€

Gesundheitsfachleute weltweit empfehlen Achtsamkeitstraining als hocheffektive Selbsthilfe bei Stress und Krankheit. Es ist wissenschaftlich bestätigt: Achtsamkeit als bewusste Lenkung unserer Aufmerksamkeit unterstützt die Selbstwahrnehmung von schädlichen körperlichen und mentalen Prozessen und bietet einfache Anleitungen, um die eigenen Stressmuster zu verstehen und zu durchbrechen. Dieser attraktive, vierfarbige Selbsthilfe-Ratgeber ist der ideale Begleiter für alle, die sich über die immer populärer werdende Methode informieren, sie erlernen oder vertiefen wollen. Mit separaten Kapiteln bei spezifischen Problemen wie Depression, Angststörungen oder Beziehungsschwierigkeiten.

Viele gute Übungen, die direkt in die Praxis umgesetzt werden können!

Die Wahrheit beginnt zu zweit: Das Paar im Gespräch

von Michael Lukas Moeller
Rowohlt-Taschenbuch, 9,99 €

Das "Zwiegespräch" hat sich für viele Paare als überaus fruchtbar erwiesen. Einmal in der Woche zu einem festen Termin nach bestimmten Grundregeln ungestört miteinander reden zu können - das empfinden viele als Bereicherung der Beziehung. Partnerschaftskrisen sind in der Mehrheit Kommunikationskrisen. Viele Beziehungen zerbrechen an einem Mangel an lebendigem Gespräch. Das zeigt Moeller in seinem Klassiker "Die Wahrheit beginnt zu zweit" klar auf.

Schluss mit Second-Hand-Sex

von Marlise Santiago, 17,50 €

Ich habe schon viele Bücher zu diesem Thema gelesen, da es mir sowohl privat wie beruflich ein großes Anliegen ist, zu mehr Freude und Klarheit in diesem Bereich beizutragen. Dieses Buch hat mich besonders angesprochen. Es ist sehr einladend geschrieben, gibt gute Impulse und Anregungen. Und ermächtigt immer wieder dazu, nicht irgendwelchen Konzepten zu folgen, sondern die eigene Wahrheit zu finden und zu leben. Eine Bereicherung!

Mein Musiktipp

Tanzen tut deinem Körper und deiner Seele gut und befreit Energie. Also einfach zwischendurch mal Musik auflegen, abhotten und genießen. Wähle dazu eine Musik, die dir Freude bereitet.

Einige meiner Favoriten:

Alle CDs von Mari Boine, diese eignen sich auch sehr gut für Trance-Tanz, genau wie die CDs von Frank Natale (alias „Professor Trance“)

Our Sacred Earth von Veeresh (super Tanzmusik mit einem guten Beat und einer Botschaft. Als CD hier zu bestellen:

<http://www.humaniversity.com/shop/humaniversity-sound/our-sacred-earth>

Als Download gibt es sie auch bei Amazon.

Als Unterstützung bei inneren Prozessen:

Die CDs von Colin Tipping und mir, sowie CDs von Shantidevi findest du in unserem Shop www.tipping-shop.de

Die CD von Karen Taylor Good: Into the light

Eine Übersetzung der Texte findest du hier:

<http://www.tipping-methode.de/downloads.php>

Gila Antara „Ruf meiner Seele“ und: „Erde meine Mutter“
(Viele sehr berührende Lieder)

Andreas Bourani

(Berührende, aber auch tanzbare Lieder mit guten Texten)

Songs for the Inner Child von Shaina Noll

Deuter: Reiki- Hands of Light und: Empty Sky

Terry Oldfield: Reiki, Peacefull hearts

Tim Weather: In Unity und Afterglow

Die CDs von Deva Premal und Miten

Wenn Du für Dich atmen möchtest:

Jeruh Kabal: Quantum Light Breath

Eine geführte Atemmeditation.

Es gibt aus dieser Serie verschiedene CDs in Deutsch und Englisch.

www.clarityproject.de (dort im Shop) oder bei Amazon