



PRESSEMITTEILUNG

Mein innerer Schatz

Das Gesundheitsportal www.mentalnews.com veröffentlicht ein aktuelles Anti-Stress-eBook mit verborgenem Wissen über die mentale Gesundheit und den richtigen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung.

Basel, 17. Juni 2010. STRESS! Schon beim Lesen dieses Wortes zuckt mancher innerlich zusammen. Allein dieser kleine Vorgang offenbart deutlich, wie sehr unsere Gedanken auch unsere Gefühle und unser Erleben beeinflussen. Und damit letztendlich unsere Gesundheit. So zeigen auch neuere wissenschaftliche Erkenntnisse, dass sehr viele Belastungen und Schädigungen der Gesundheit vor allem durch mentale Prozesse verursacht werden.

Zu diesem aktuellen Thema hat das Gesundheitsportal www.mentalnews.com jetzt ein eBook veröffentlicht. Die Autoren sind die Psychologin Ina Hullmann, der Mentaltrainer Hanspeter Liechti und der Gesundheits- und Wirtschaftsjournalist Heiner Sieger.

An anschaulichen Beispielen zeigen sie auf, wie durch negative Gedanken und Einstellungen, negative Erinnerungen und Erlebnisse, sowie falsche Glaubenssätze so genannte selbst erfüllende Prophezeiungen, die gesundheitsschädigenden Prozesse ausgelöst werden.

All diese Dinge aktivieren sehr schnell und meistens unbewusst und nicht spürbar unguete Gefühle und unangenehme emotionale Zustände - wie zum Beispiel Frustration, Enttäuschung, Wut, Druck zu Hause und am Arbeitsplatz, An- und Verspannungen. In der Summe also wieder: Stress!

Das Buch „**Mein innerer Schatz**“ zeigt auf, dass jeder Mensch diesen Schatz in sich trägt und wie er gefunden und für ein gesundes und vitales Leben eingesetzt werden kann. Jedes der acht Kapitel umfasst praktische Übungen sowie jeweils eine geführte Meditation, die den Leser Schritt für Schritt und behutsam zu seinem inneren Schatz führt: dem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude.

Über mentalnews.com: Die Redaktion des Basler Unternehmens generiert Nachrichten, Informationen, Trainingsmethoden und Weiterbildungsmedien und begleitet Menschen auf dem Weg zu mentaler und damit auch körperlicher Gesundheit - www.mentalnews.com.

Ansprechpartner für die Presse:

Heiner Sieger
Chefredakteur mentalnews.com
+49 151 546 796 22
heiner.sieger@mentalnews.com