Layena Bassols Rheinfelder
Klaus Jürgen Becker

# DIE SEELE HEILEN MIT ZEICHEN

Soforthilfe bei Ängsten, Depression oder Stress

nymphenburger

Layena Bassols Rheinfelder
Klaus Jürgen Becker

# DIE SEELE HEILEN MIT ZEICHEN

Layena Bassols Rheinfelder
Klaus Jürgen Becker

# DIE SEELE HEILEN MIT ZEICHEN

Soforthilfe bei Ängsten, Depression oder Stress

nymphenburger

# Inhalt

**»Die Seele heilen mit Zeichen« - wie funktioniert das??** 6

**Die Zeichen und ihre Bedeutung** 9

**Die Anwendung der Zeichen** 12

**Praktische Hilfe von A bis Z** 25

Abschied nehmen / Trauer 27 • Ängste 29 • Ärger 31 • Depressive Verstimmung / Niedergeschlagenheit 34 • Enttäuschung 36 • Erschöpfung / Burn-out-Syndrom 37 • Frustration 39 • Kritik ausdrücken 41 • Liebeskummer 42 • Neid / Missgunst / Eifersucht 44 • Schlafstörungen 46 • Stress 48 • Verletzt werden durch Kritik 50 • Wertschätzung und Dankbarkeit 52

**Das Testen** 55

**Die Autoren** 62

# »Die Seele Heilen mit Zeichen« – wie funktioniert das?

Viele verschiedene Sinneswahrnehmungen beeinflussen uns. Wir sind täglich zahlreichen inneren und äußeren Stressoren ausgesetzt. Die Zeit ist deshalb reif dafür, dass wir eine unkomplizierte Hilfe im Umgang mit den täglichen Belastungen erhalten. So wie wir regelmäßig nach dem Essen die Zähne putzen, können wir mithilfe der in dem Buch beschriebenen Methoden auch sofort – unmittelbar nach Auftreten eines Stressors – unsere Seele putzen und so ungeachtet der aktuellen Situation unsere Lebensfreude und Leichtigkeit beibehalten.

Folgender Hinweis ist wichtig: Diese Methode ersetzt keine Psychotherapie. Sie bezieht sich auf akute Empfindungen, nicht auf chronische, psychische Leiden. Es würde den Rahmen dieses Büchleins sprengen, auf alle Themen ausführlich einzugehen. Wir haben die Beschreibung auf einige exemplarische Themen konzentriert. Dieser Ratgeber soll Sie zur eigenen Kreativität ermuntern und mit den Grundprinzipien dieser wirkungsvollen Selbstheilungsmethode vertraut machen.

Wir sind täglich zahlreichen Stressoren ausgesetzt

Zeichen können in Notsituationen helfen. Jedes Zeichen hat eine eigene Schwingung. Alles auf unserer Erde schwingt,