

Lebensmut statt Depression

Lustlosigkeit, Trübsinn, Entmutigung, Niedergeschlagenheit – diese Schattenseiten des Lebens sind weit verbreitet. Fast immer wird eine bedrückte Gemütslage oder depressive Verstimmung von negativen Gedanken und Worten begleitet – und häufig noch verstärkt.

Die Tiefensuggestion wirkt dieser schädlichen Rückkopplung entgegen: Zahlreiche positive Suggestionen vermitteln Zuversicht und Optimismus – eine wichtige Voraussetzung für neuen Lebensmut.

1. Lebensmut statt Depression (30:00)
Tiefensuggestion

2. Frühlingsmorgen (30:00)
Musik zum Entspannen und Wohlfühlen

Autor: Dr. Arnd Stein / Musikproduktion: Reiner Burmann



Dr. Arnd Stein, geboren 1946, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut, ist als erfolgreicher Sachbuchautor und durch seine Mitwirkung bei zahlreichen Rundfunk- und Fernsehsendungen bekannt.

© + ® 2004 Verlag für Therapeutische Medien
D-58610 Iserlohn www.vtm-stein.de

Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten.
Kein Verleih! Keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung,
Aufführung, Sendung! Printed in Germany.



ISBN 3-89326-865-0



