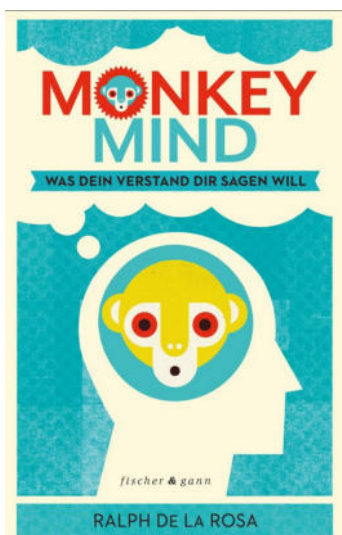


Ralph De La Rosa
Monkey Mind
Was Dein Verstand Dir sagen will

- Traumata und Angstzuständen begegnen
- Faszinierende Einblicke in unsere Gedankenwelt
- Für Menschen, die meditieren möchten, denen aber kreisende Gedanken im Wege stehen.

Im Grunde weiß man, dass Probleme, Traumata oder Angstzustände durch Meditation gelöst werden können. Aber das macht es nicht einfacher, sich hinzusetzen und den sich wiederholenden und scheinbar sinnlosen Gedanken zu stellen.

Ralph De La Rosa regt an, allen Gedanken mit größerer Achtsamkeit zu begegnen und damit den so genannten Affenverstand zu bändigen. Anstatt ihn zu verteufeln, stellt er die Frage, was unser Verstand uns beibringen kann.



Ralph de La Rosa selbst ist ein Depressions-, PTBS- und Sucht-überlebender. Seine Arbeit ist inspiriert von der enormen Transformation, die er durch Meditation, Yoga und Therapie erfahren hat. Ergreifend und unterhaltsam stellt er eine Reihe von evidenzbasierten, somatischen und traumabasierten Einsichten und Praktiken vor. Somit bietet er einen Zugang zur Heilung, durch Integration aller chaotischen Gedanken, denen wir zuhören und die wir lenken müssen.

„Monkey Mind“ bietet ein grundlegendes System für die Entdeckung der Meditationspraxis und liefert viele Impulse für bereits erfahrene Meditierende.

Mach Deinen Verstand zu Deinem Verbündeten. Meditation ist eine Tür, die nicht zur Verbesserung, sondern zur Befreiung führt.

Ralph De La Rosa, Monkey Mind
Was Dein Verstand Dir sagen will
ca. 250 Seiten, Hardcover, € (D) 20,00
ISBN: 978-3-903072-84-8
erscheint im März 2020

Ralph de la Rosa



Ralph De La Rosa ist Psychotherapeut, Meditationslehrer und Autor. Er hat eine Privatpraxis in New York und bietet Kunden auf der ganzen Welt virtuelle Lebensberatung an. Er ist spezialisiert auf Traumata, Angstzustände und Depressionen. De la Rosa begann 1996 mit der Meditation und unterrichtet darin seit 2008. Er war 16 Jahre lang Schüler von Amma und begann 2005 mit dem Studium des Buddhismus. Website: ralphdelarosa.com