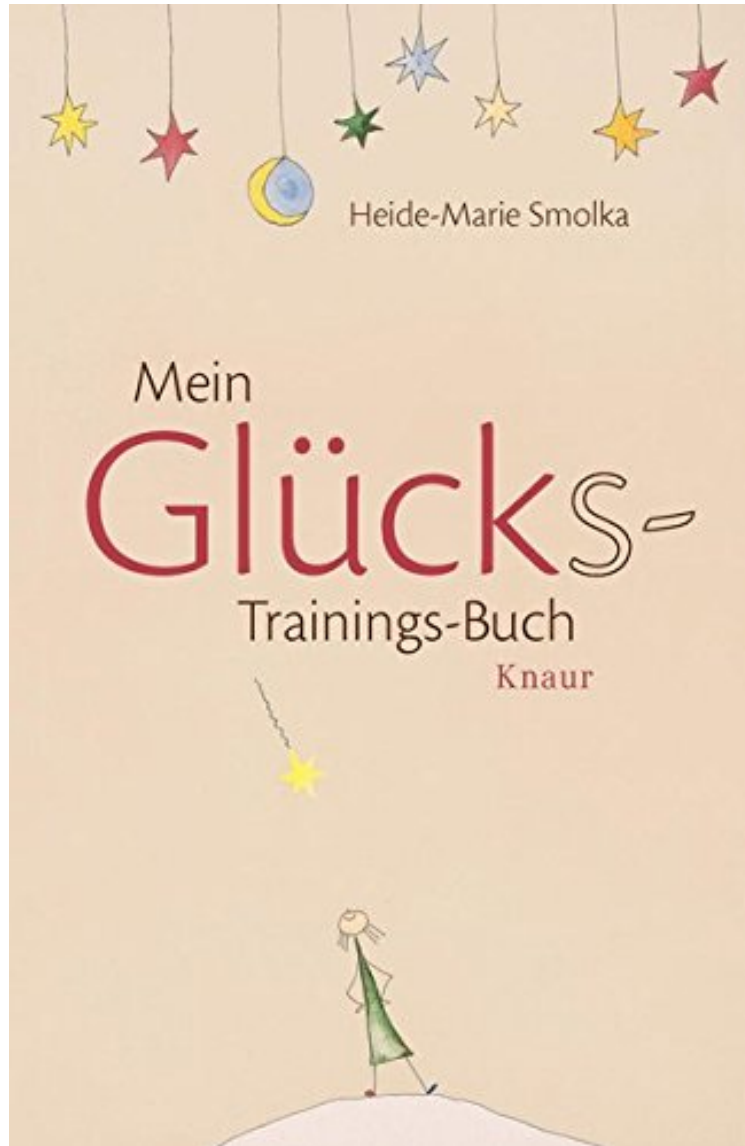


(Read and download) Mein Glcks-Trainings-Buch

Mein Glcks-Trainings-Buch

Von Heide-Marie Smolka

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #20989 in BcherVerffentlicht am: 2011-02-14Abmessungen: 8.62 x .79b x 5.94l, Einband: Gebundene Ausgabe208 Seiten | File size: 56.Mb

Von Heide-Marie Smolka : Mein Glcks-Trainings-Buch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mein Glcks-Trainings-Buch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen32 von 32 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ein besonderer lesegenussVon barbara, wienMEIN GLCKSTRAININGSBUCH ist sehr ansprechend geschrieben und liest sich angenehm leicht. es ist eine geglckte Mischung aus praktischen bungen und den neuesten erkenntnissen der glcks- und gehirnforschung.die illustrationen sind eine zustzliche bereicherung man mchte das buch am liebsten garnicht

mehr aus der hand legen und findet immer neue bezaubernde details, die den inhalt noch unterstreichen.dieses wohlfhlbuch gibt jede menge anregungen sich der glcksmomente des tglichen lebens bewusster zu werden und zeigt auf wie diese vermehrt werden knnen.die ffile von anregungen reicht von anti-rger-strategien bis zum einflu der sprache, der atmung und des krpers auf das glcklichsein.ein buch das schon beim lesen ein lecheln auf das gesicht zaubert. leicht anwendbar und mit sicherheit eine bereicherung je mehr es gelingt das geschriebene auch umzusetzen und in den alltag zu integrieren.ich kann es allen menschen, die in zukunft noch achtsamer und freudvoller durchs leben gehen wollen nur wrmstens zu empfehlen.0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. love it - change it - leave it - or LOVE ITVon Birgit SchulzeAls Wirtschaftsmediatorin arbeite ich mit Menschen, die Konflikte haben. Dabei flt mir immer wieder auf, dass viele Konflikte in uns selbst entstehen.Durch diese Glckstrainingsbuch knnen wir alltgliche Situationen anders betrachten, das Glck im Alltag erkennen und es fr uns nutzen. Die Kernaussage ist: love it - change - leave it or love it. Versuchen Sie es, es ist Ihr Leben.0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Macht glcklichVon SusanneEs macht Spa mit diesem Buch zu arbeiten. Es ist einfach und verstndlich geschrieben und toll illustriert. Ja, dieses Buch kann durchaus glcklich machen.

Pressestimmen"Heide Marie Smolka, Wiener Psychologin, legt mit Mein "Glcks-Trainings-Buch" ... etwas nicht Alltgliches vor....Da macht schon das Blttern Freude und gute Laune... und beides ist ja vom Glcklichsein nicht weit entfernt" bwAllgemeine Hotel- und Gastronomie Zeitung, 26.03.2011KurzbeschreibungGlck ist trainierbar, wie neueste Erkenntnisse aus der Forschung belegen. Psychologin und Glcksforscherin Heide-Marie Smolka zeigt, wie man mit einfachen Mitteln seinem Glck auf die Sprnge helfen kann. Sie ldt dazu ein, einen frischen Blick aufs eigene Leben zu werfen; zum bewussten Umgang mit Zeit, Beziehungen, Stille und innerem Glck die Dinge des Alltags, die oft bersehen werden. Kleine, aber sehr eff ektive bungen zum Ausflfen ebnen den Weg zum Glck.ber den Autor und weitere MitwirkendeHeide-Marie Smolka studierte Psychologie an der Universitt Wien. Ihr Arbeitsschwerpunkt liegt im Bereich der positiven Psychologie, insbesondere der Glcksforschung; zu diesen Themen hlt sie Seminare und Vortrge. Zudem leitet Sie auch als Geschftsfhrerin die Firma glckstraining. Heide-Marie Smolka ist verheiratet und Mutter zweier Shne.