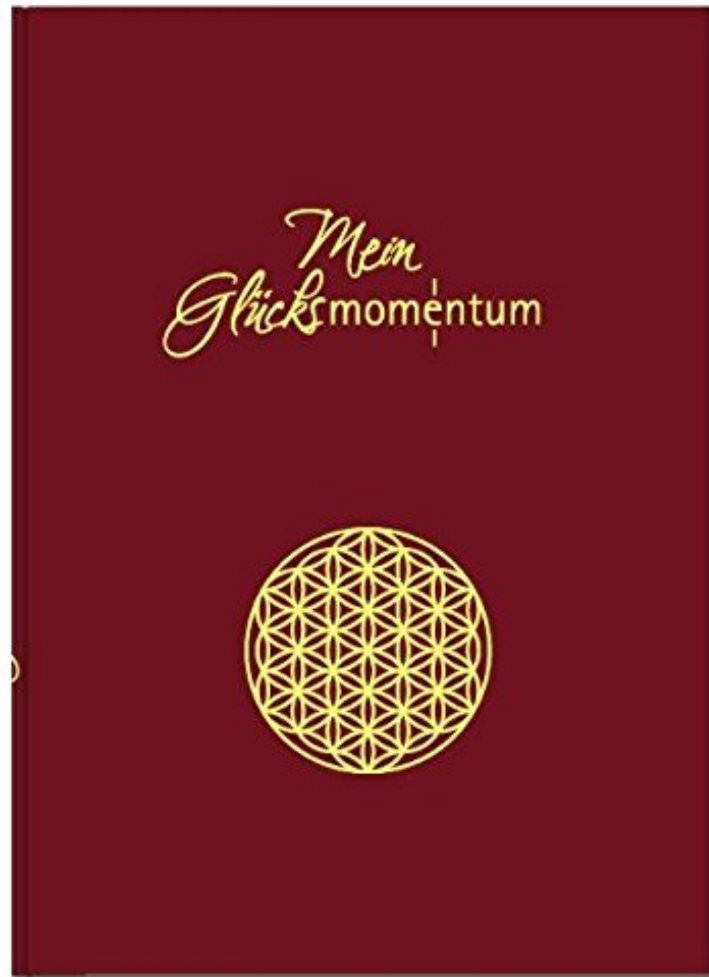


[Download ebook] Mein Glcksmomentum

## Mein Glcksmomentum

Von Sabine Oberhardt

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #1822088 in BcherVerffentlicht am: 2007-11-12Einband:  
Taschenbuch160 Seiten | File size: 26.Mb

**Von Sabine Oberhardt : Mein Glcksmomentum** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mein Glcksmomentum:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mein GlcksmomentumVon Doris StempfleDas Buch ist es meines Erachtens nicht wert, das man es kauft.20 grob unterteilte Seiten mit Phrasen und Gedanken beschrieben, die ein jeder kennt. Die restlichen 138 Seiten sind immer wieder gleich gestaltet.Es ist eine Art Tagebuch in das der Benutzer Gefhle, Erkenntnisse und Wnsche notieren kann. Und dann??0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schnes BuchVon Nora WetzelHier geht es darum, dass man ein Jahr lang viele schne Glcksmomente sammelt. Es ist also eine Art Tagebuch, in das man Erlebnisse eintragen kann. Zu Beginn gibt es ein paar schne Geschichten und Tipps. Die Autorin macht im Buch deutlich, dass es auch sehr stark von der eigenen Einstellung abhngt, ob man glcklich ist. Es ist entscheidend, was man denkt und wie man an die

Sachen herangeht. Es geht also darum, sich auf seine eigenen Strken zu besinnen. Ich fand das gut. Die letzten Wochen habe ich einiges eingetragen und merke, dass ich doch ganz schn viele schne Dinge erlebe. Ich glaube so ist das Buch auch gedacht. Man soll sich auf die schnen Dinge konzentrieren.0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr zu empfehlenVon AnnetteEs ist eine wunderbare Mglichkeit seine eigene Fokussierung auf die positiven Dinge im Leben zu richten. Meistens bleiben doch die negativeren Erlebnisse im Erinnerung, auch wenn man das gar nicht mchte. Mit diesem Buch lernt man sich neu auszurichten und sich der kleinen schnen Ding im Leben bewusst zu werden. Man bt Achtsamkeit. Das schne dabei ist, dass man zum einen selber zufriedener wird und zum anderen kommen von auen auch immer mehr positive Situationen auf einen zu. Am Anfang ist es ein Buch, dann ein bungsbuch und am Ende ist es dein eigenes Buch.

PressestimmenDieses Buch ist die richtige Lektre gegen den Winterblues. In motivierender Sprache gibt Sabine Oberhardt Untersttzung und Lichtblicke fr jeden Tag. Sie bringt etwas Magie ins Leben und zeigt auf wunderbar leichte Weise, wie einfach es ist, glcklich zu sein. Jeder ist seines Glckes Schmied. Was der Volksmund seit langem wei, bersetzt Sabine Oberhardt in eine zeitgema Sprache. Sie macht dabei deutlich, dass es nicht den Amboss und den Hammer braucht, um das Glck zu schmieden. Es reicht aus, mit leichten Gedanken und frhlichem Mut ins Leben zu gehen. In Ihrem Buch Mein Glcksmomentum gibt sie fr jede Frau und jeden Mann eine Anleitung zum Glcklichsein. In komprimierter Form vermittelt sie die psychologischen Wirkungsmechanismen des Glckserlebens, um recht schnell zum Eigentlichen zu kommen: Sie motiviert die Leser, ihr Glck beim Schopfe zu packen und ins Leben zu ziehen: Im Zentrum des Buches stehen der Leser und seine persnliche Einstellung zum Leben: In einer Art Tagebuch notiert er seine glcklichen Momente, schreibt auch auf, wem er diese Augenblicke verdankt. Und er formuliert fr jeden Tag einen Wunsch, ein Ziel. Recht schnell wird dabei deutlich, welche Flle jedes Leben bietet. Rasch gewinnt der Leser Zuversicht und Selbstvertrauen, sein Leben auf die Erfolgsspur lenken zu knnen. Aus einer Reihe an Affirmationen und Zitaten kann jeder sein Tagesmotto formulieren. Unser Tipp: Ein Buch, das man sich selbst und guten Freunden schenkt. (A.Galinski)Endlich glcklich! Wenn die Tage krzer und fr viele gefhlt grau werden, verbringen wir wieder mehr Zeit zu Hause und besinnen uns gerne auf uns selbst. Und je nher der Jahreswechsel rckt, desto fter taucht die Frage auf, ob wir unser Leben in den vergangenen Monaten wirklich bewusst und glcklich erlebt haben. Ob die vielen, mit dem Silvesterfeuerwerk, gefassten Vorstze Wirklichkeit geworden sind. Leider stellen wir meist ernchtert fest, dass wir eigentlich nicht wissen, wie wir uns selbst beim Schopf packen und unserem Leben endlich die gewnschte positive Wendung geben knnen. Sabine Oberhardts neues Buch Mein Glcksmomentum nimmt Frauen und Mnner gleichermaen an die Hand und beschreibt in wunderbar leichter Sprache den Weg zu unserem ganz eigenen Glck. Sie zeigt wie einfach es im Grunde ist, den Augenblick bewusst wahrzunehmen und sein Leben selbst zu gestalten. Ein Jahr lang begleitet das Buch seine Leser und macht auf die kleinen glcklichen Momente im Alltag aufmerksam in Geschichten, psychologischen Erkenntnissen des Glckserlebens und in einem persnlichen Arbeitsbuch. Dort gibt es viel Raum Wnsche und Ziele zu formulieren, Ursachen und Wirkungen des eigenen Verhaltens zu verdeutlichen. Um daraus die Erkenntnis zu ziehen, welche Flle an positiven Erlebnissen unser Leben bietet und wie leicht es letztendlich ist, es selbst in die Hand zu nehmen und nach unseren Vorstellungen zu gestalten. Unser Tipp: Der Geschenktipp fr alle, die uns am Herzen liegen und natrlich fr uns selbst! (A. Galinski)KurzbeschreibungDieses Buch soll Ihnen helfen, den Weg zu einem erflften Leben fassbar zu machen. Einfach und verstndlich aufgebaut, lernen Sie, wie Sie schnell und zielgerichtet Ihre positiven Einstellungen, Ihr Selbstwertgefhl und Ihre berzeugungskraft strken. Jeden Tag, in einzelnen Schritten, mit viel Raum zur Selbstreflektion. Ein besonderes Buch zum Lesen, Arbeiten, Nachdenken und schreiben. Als Geschenk fr Sie oder fr jemanden, der Ihnen wichtig ist.ber den Autor und weitere MitwirkendeSabine Oberhardt, Jahrgang 1969, verkrpert eine der ungewhnlichsten Coachingkarrieren. Bereits mit 21 Jahren hatte sie durch ihre berzeugungskraft eine Fhrungsposition inne, mit 23 bernahm sie ein wirtschaftlich angeschlagenes Unternehmen und schaffte in krzester Zeit den fr unmglich gehaltenen Turnaround. Sie fhrte es binnen 17 Monaten zu einem exorbitanten Erfolg - mit einem Topgewinn! Nachdem sie damit ihr Meisterstck abgeliefert hatte, ging sie weitere berufliche Herausforderungen an und diese waren immer von herausragenden Ergebnissen gekrnt. Kein Wunder, dass Sabine Oberhardt seit neun Jahren zu einer der gefragtesten Coaches und Trainerinnen in Deutschland geht. Vertriebs- und Fhrungspersnlichkeiten namhafter Konzerne und mittelstndischer Unternehmen sind tief beeindruckt von ihrem einzigartigen Coachinstil, der durch emotionale Intelligenz und absolute Zielorientierung geprgt ist. Sabine Oberhardts Geheimnis und auergewhnliche Fhigkeit liegen in der Erkennung des persnlichen Momentums eines Menschen. Sie kann jedem den individuellen und entscheidenden Ansatz fr echte Venderungen im Leben mit an die Hand geben. Ihre Kunden sind begeistert vom eigenen Erfolg - und wie einfach er sich erreichen lsst! Sabine Oberhardt - klar, brillant, charmant - ein Markenzeichen, das man erlebt haben muss, wenn sich wirklich was in die richtige Richtung bewegen soll!