

[Ebook pdf] Mit Leichtigkeit: Sorgenfrei, fröhlich und unbeschwert leben (Goldegg Leben und Gesundheit)

Mit Leichtigkeit: Sorgenfrei, fröhlich und unbeschwert leben (Goldegg Leben und Gesundheit)

Von Natalia Ölsböck

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #682185 in BcherVerffentlicht am: 2013-10-01Erscheinungsdatum: 2013-10-30Abmessungen: 8.78 x .98b x 5.67l, Einband: Gebundene Ausgabe248 Seiten | File size: 73.Mb

Von Natalia Ölsböck : Mit Leichtigkeit: Sorgenfrei, fröhlich und unbeschwert leben (Goldegg Leben und Gesundheit) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mit Leichtigkeit: Sorgenfrei, fröhlich und unbeschwert leben (Goldegg Leben und Gesundheit):

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Tipps!
Von Huberta
Das Buch hat mir sehr gefallen! Es ist wirklich gut geschrieben, man kann es einfach flüssig durchlesen. Die Autorin stellt sehr viele Tipps vor, wie man sich tatsächlich vieles einfacher machen kann im Leben. Sehr unterhaltsam mit vielen Fallbeispielen und Geschichten. Alleine, wie man das Wort AHA einsetzen kann, fand ich wirklich sehr erhellend. Wir alle haben Sorgen und Probleme, aber wir haben auch sehr viel in der Hand, wie unser Tag verläuft. Das bringt die Autorin wirklich sehr gut rüber und das sind keine Dinge, die abgehoben sind, sondern etwas, was wirklich funktioniert. Habe mir jedenfalls einiges gemerkt und wende es an.
2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. erleichternd
Von Korxi
Nachdem ich die ersten Seiten mit Leichtigkeit gelesen hatte, dachte ich: Eigentlich sehr einfach geschrieben ---vielleicht zu einfach für mich?? Einige Seiten später durfte ich bei mir selbst lachen, denn da hatte ich den Spiegel verstanden, den mir die Autorin auf ihre charmante Art und Weise angeboten hatte: Leichtigkeit zu lernen - selbst das darf leicht sein. [Ich stand nämlich in meiner ersten Lebenshälfte schon ein bisschen auf kompliziert/ anstrengend/schwierig, weil ich glaubte, es ist dann mehr wert. Je mehr ich mich anstrengte (leistete), desto mehr bin ich (es) wert (geliebt zu werden)]
Danke Frau Natalia Isbck für diesen einfühlsamen, wertvollen Beitrag zur wohltuenden schrittweisen Auflösung diverser belastender Fehlannahmen! Sehr empfehlenswertes Buch mit viel Kompetenz und Fachwissen geschrieben - jedoch von der Autorin uneitel in LEICHT zu lesende Formulierungen verpackt. Macht Laune und Lust (ig). Fühle mich tatsächlich erleichtert!;-)
Bernd
3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Motiviert sein Leben zu verändern!
Von Eveline
Dieses Buch hat mich in erster Linie motiviert. Es vermittelt den Eindruck, dass Veränderung leicht funktioniert und man bekommt Lust sofort damit zu beginnen. Für diesen Prozess erhält man von der Autorin einfach umsetzbare Werkzeuge und Tipps. Mir gefällt besonders die Kombination aus wissenschaftlicher Herangehensweise und die daraus resultierende einfache Übersetzung für uns alle. Sehr gelungen!

Kurzbeschreibung
Das Leben ist nicht immer leicht, doch man kann es sich leichter machen!
Täglich erleben wir Schwere, Belastung, Druck und die Sehnsucht nach Unbeschwertheit und Glück steigt. Doch Glück ist schwer zu fassen. In diesem Buch empfiehlt die Autorin einen anderen Weg und zeigt, wie man mit einfachen Maßnahmen zu mehr Freude und Gelassenheit im Leben gelangt. Das Buch bringt den Leser mit der originellen Tu-Es-und-Lass-Es-Regel oder der 4-L-Formel ganz konkret zu einem verblüffenden Perspektivenwechsel und zeigt, wie neue Lebensansätze ganz leicht in den Alltag zu übernehmen sind. Die Psychologin stützt sich bei ihrem Lebenskonzept auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Forschungsergebnisse der Resilienzforschung und präsentiert einfach verständliche Anregungen, Beispiele und unterhaltsame Anekdoten, die das Lesen zum leichten Vergnügen machen. Bei den Autor und weitere Mitwirkende
Mag. Natalia Isbck ist Psychologin, Wirtschafts- und Kommunikationstrainerin und lehrt an der österreichischen Akademie für Psychologie die Fächer Positive Psychologie und Resilienzforschung. Sie hat sich als Vortragsrednerin einen Namen gemacht und berzeugt regelmäßig in Radio-Auftritten mit ihren alltagstauglichen Tipps zur Persönlichkeits- und Gesundheitsförderung. 2010 wurde das von ihr konzipierte Präventionsprojekt SchauHIN mit dem Liese-Prokop-Preis gewürdigt. Mit dem neuen Projekt Mit Leichtigkeit tourt sie derzeit durch Niederösterreich und hält in allen Servicestellen der Gebietskrankenkasse öffentliche Vorträge unter dem Motto Mit Leichtigkeit leisten im Beruf und Alltag.