

(Pdf free) Wer dem Glck hinterherrennt, luft daran vorbei: Ein Umdenkbuch

Wer dem Glck hinterherrennt, luft daran vorbei: Ein Umdenkbuch

Von Russ Harris

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #3555 in BcherVerffentlicht am: 2013-03-18Abmessungen: 7.44 x 1.18b x 5.28l, Einband: Taschenbuch400 Seiten | File size: 32.Mb

Von Russ Harris : Wer dem Glck hinterherrennt, luft daran vorbei: Ein Umdenkbuch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wer dem Glck hinterherrennt, luft daran vorbei: Ein Umdenkbuch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gut und hilfreich!!!Von Michaela ScholzEin sehr gut geschriebenes Buch mit hilfreichen bungen!!! Kann ich nur jedem empfehlen, der Schwierigkeiten hat, ungewollte Gedanken und Gefhle zu akzeptieren, anstatt sie zu verdrngen!0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Interessant ud hilfreichVon KMEine erfrischende Perspektive. Die

Sprache ist leicht verständlich und leicht zu lesen. Zum Schluss wiederholt sich Einiges, ist aber nicht schlimm. 0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Muss für jeden, der mit seinem Leben nicht zurecht kommt. Von Kunde Wer sich in seinem momentanen Leben nicht wohlfühlt, sollte dieses Buch unbedingt lesen. Es ersetzt nicht eine professionelle Hilfe, ist jedoch eine hilfreiche Lektüre. Dr. Dieter Ahrens

Pressestimmen "Der Titel sagt alles, lesenswert! Den Augenblick genießen, statt nur nach dem Morgen schauen." (SWR 1 online, Steffi Radke) Anstatt neue Techniken des Strebens nach Glück zu lehren, zeigt er Wege auf, um das Leben im aktuellen, gegenwärtigen Moment nicht zu verpassen. (Beratung aktuell) Kurzbeschreibung Endlich wirklich leben anstatt ständig dem Glück nachzujagen Kann es sein, dass unsere Vorstellungen vom Glück uns unglücklich machen? Ja! Denn je stärker wir versuchen, schmerzhaft Gedanken und Gefühle zu verdrängen oder durch positive zu ersetzen, desto mehr leiden wir. Dem möchte Russ Harris mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) entgegenwirken. Sein spannendes Umdenkbuch verdeutlicht, dass Stress und Sorgen keineswegs angestrengt bekämpft werden müssen. Wenn wir sie stattdessen zulassen und uns ihnen stellen, finden wir zu einem tief erfüllten Leben. über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. med. Russ Harris, geb. 1966, ist Arzt, Coach und Psychotherapeut. Arbeitsschwerpunkte sind psychische Gesundheit, Psychoneuroimmunologie und Stressmanagement. Er leitet weltweit Ausbildungen für Psychologen und Therapeuten in ACT. Der Autor lebt mit seiner Familie in Melbourne, Australien. Stephan Schuhmacher studierte Soziologie, Psychologie, Japanologie und Sinologie. Er wurde 20 Jahre im Zen geschult, darunter fünf Jahre in Kamakura, Japan. Nach seiner Arbeit als Lektor und Programmleiter zog er nach Südwestfrankreich und gründete das Redaktionsbüro und internationale Netzwerk ENSO Publishing. Er ist als Verlagsberater, Herausgeber sowie Übersetzer und Autor tätig.