

[Ebook free] Ab heute bin ich glücklich. So führen Sie das Leben, das Sie schon immer wollten. Lernen Sie das Glück zu finden und zu behalten

## **Ab heute bin ich glücklich. So führen Sie das Leben, das Sie schon immer wollten. Lernen Sie das Glück zu finden und zu behalten**

Von Bernd A. Pelzer

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



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #468654 in BcherVerffentlicht am: 2009-07-30Erscheinungsdatum: 2009-07-30Abmessungen: 7.09 x .55b x 4.88l, Einband: Taschenbuch200 Seiten | File size: 41.Mb

**Von Bernd A. Pelzer : Ab heute bin ich glücklich. So führen Sie das Leben, das Sie schon immer wollten. Lernen Sie das Glück zu finden und zu behalten** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ab heute bin ich glücklich. So führen Sie das Leben, das Sie schon immer wollten. Lernen Sie das Glück zu finden und zu behalten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Regt

zum Nachdenken an Von Michaela Ein Buch, da zum nachdenken anregt. Es liegt so vieles in uns selbst, was wir nur erkunden und beherzigen müssen. Dieses Buch ist ein guter Leitfaden, um sich besser zu fühlen, man muss sich nur einen Ruck geben, dann klappt es. Ich kann das Buch nur empfehlen. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfreiche Tipps Von Uwe Hilpert Kurze Infos um sich glücklicher zu fühlen. Das Buch gibt gute Denkanstöße um sich selbst zu reflektieren und sich somit glücklicher zu fühlen. Für den niedrigen Preis eine klare Kaufempfehlung 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die kleinen Perlen in den unscheinbaren Büchern Von Olaf Thomas Wer kennt sie nicht, die marktschreienden Bücher in den "Bestsellerlisten"? Und doch, oft ist das, was die Autoren dort zu Papier bringen nur eine Ansammlung anderer Bücher oder eine Werbung für deren Produkte, etc. Wie anders ist doch dieses Buch. Der Autor schreibt natürlich, leicht verständlich zu seinen Recherchen zum Thema "glücklich sein". Und es sind gute Anregungen, gute Tipps und es findet sich natürlich auch das eine oder andere wieder, was man schon mal auf andere Art und Weise gelesen hat. Ich empfand das sehr positiv. Ich wurde an Lebensweisen erinnert und fühle mich nun auch dazu in der Lage, bewusster zu leben. Glücklich sein scheint tatsächlich erlernbar. Und es ist sicher nicht vom Konsum abhängig. Die durch das Buch geschrifteten Sinne zeigten mir in meinem Umfeld "glückliche" Menschen, die wenig vermögend sind und "unglückliche", die über Geld verfügen können. Geld alleine scheint also nicht glücklich zu machen. Der Psychologe, der dieses Buch geschrieben hat, schildert aus eigener Praxis, wie er verschiedenen Menschen zu mehr Lebensqualität verhelfen konnte. Diese gut gemeinten Ratschläge und Lebenshinweise finden sich quasi als Sammlung in diesem Buch. Trotzdem bauen die Inhalte vom Verständnis her aufeinander auf und münden auf den letzten Seiten mit dem Achtsamkeitstraining quasi in das würdige Finale. Sicher wird man nicht zwingend glücklicher, nur, weil man ein Buch zum Thema gelesen hat. Doch ich bin davon überzeugt, wenn man nur ein paar Dinge aus diesem Buch umsetzt und in sein Leben integriert, dann wird man sicher eines schönen Tages sagen können: "Ab heute bin ich glücklich" - Und vermutlich wird man es an diesen Tagen auch sein :)

**Kurzbeschreibung** Mit dem Glauben an sich selbst und an das, was man tut oder sich wünscht, lässt sich viel mehr erreichen, als man denkt. Dazu bietet dieses Buch ganz praktische Strategien aus unterschiedlichen Bereichen der Psychologie. Im Zentrum stehen die Kraft der Autosuggestion und Affirmation, aber auch Strategien zur Stressvermeidung und aktiven Entspannung. Sie helfen, einen persönlichen Weg zu gehen, um ab heute das Leben zu führen, das wir uns wirklich wünschen. über den Autor und weitere Mitwirkende Bernd A. Pelzer, Psychotherapeut und Journalist in Luxemburg, hat in jahrelanger Arbeit Methoden und Hilfsmittel gegen die Angst erforscht und in seiner Praxis angewandt. Aus diesem Wissen entwickelte er erfolgreiche Selbststrategien für ein erfülltes Leben. Er arbeitet mit der multimodalen Kurzzeittherapie, die sich verschiedener Interventionsmöglichkeiten aus anderen Methoden bedient und sehr effektiv ist. 15.5.09 von Autor nachgereicht: Bernd A. Pelzer ist Psychotherapeut und Journalist in Luxemburg. Neben der jahrelangen erfolgreichen Arbeit mit Angstbetroffenen war der Autor als Coach und Kommunikationstrainer in vielen deutschen Unternehmen tätig. Sein Credo: Glück ist machbar.