

(Read ebook) Mach's dir leicht: Die Kunst, sich das Leben nicht zu vermiesen

Mach's dir leicht: Die Kunst, sich das Leben nicht zu vermiesen

Von Rafael Santandreu
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #175834 in BcherVerffentlicht am: 2014-09-15Abmessungen: 7.20 x 1.26b x 4.84l, Einband: Taschenbuch352 Seiten | File size: 44.Mb

Von Rafael Santandreu : Mach's dir leicht: Die Kunst, sich das Leben nicht zu vermiesen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mach's dir leicht: Die Kunst, sich das Leben nicht zu vermiesen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Theoretisch und doch lebendigVon ZauberfeeDas Buch habe ich mir auf einer Empfehlung hin gekauft und kann sagen, dass es doch etwas theoretisch geschrieben ist, aber doch verstndlich. Das liegt wahrscheinlich daran, dass es mit Fallbeispielen erklrt ist. War jetzt kein Buch was ich in eins weg gelesen haben und wo ich sagen konnte, ab jetzt luft es leichter, aber ich kann jetzt das ein oder andere anders verstehen.2 von 2 Kunden fanden die folgende

Rezension hilfreich. Lesenswert Von Doris Interessant versteht es der Autor mit vielen Fallbeispielen aus seiner Praxis zu berichten. Eingegangen wird auf die Grundlagen, die Vorgehensweise und die praktische Umsetzung. Es sind beeindruckende Lebensgeschichten u.a. von Christopher Reeve (Superman) enthalten. Weiters Heilungsgeschichten von sechs seiner Expatienten in Briefform. Man bekommt auch viele Tipps, wie man zu einer positiveren Denkweise gelangen kann, denn Veränderung ist möglich. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rational-Emotive Verhaltenstherapie praxisnah! Von Frau Sofa Das einzige Ratgeberbuch, das man braucht! Eine Fortführung der Lehren von Albert Ellis, auf sehr einprägsame und anschauliche Weise vermittelt. Es gilt mit dem "verschrecklichen" aufzuhören. Das Leben bzw. die eigenen Gedanken zu entkatastrophisieren. Der Autor zeigt auf, wie man seine Schreckensgedanken der Realität anpassen kann. Dass Ereignisse nicht gleich "schrecklich" sind, sondern allenfalls unangenehm. Und dass es auch trotz widriger Umstände möglich ist, ein glückliches Leben zu führen. Spannend fand ich das Gedankenspiel "Der glückliche Obdachlose". Was kann noch passieren, wenn ich erkenne, dass ich selbst als Obdachloser die Möglichkeit habe, mich einzubringen und glücklich zu sein? Dass ich - im Rahmen meiner Möglichkeiten - immer eine Wahl habe, mich zu entfalten, um ein zufriedenes Leben zu führen. Hier fließen einige Elemente des Minimalismus mit ein: Ich brauche tatsächlich wenig, um glücklich zu sein. Es geht dabei um die Unterscheidung von echten Bedürfnissen und Wünschen. Ein Buch, das sehr viel Erleichterung bringen kann - besonders inmitten des landläufigen Trends der "Selbstoptimierung" und des Perfektions- und Konsumwahns. Es befreit von bezogenen Erwartungen an sich selbst und das Leben. Ich werde das Buch immer wieder lesen, um das Training der Gedanken regelmäßig zu betreiben!

Kurzbeschreibung Schluss mit der Schwarzmalerei! Nicht was uns im Leben widerfährt, sondern wie wir damit umgehen, macht uns glücklich oder unglücklich. Rafael Santandreu's wirksame und wissenschaftlich fundierte Methode hilft dabei, negative Gedanken und Ängste zu überwinden. Anhand zahlreicher Fallbeispiele erläutert er, wie man schädliche Gedanken und Verhaltensmuster positiv beeinflussen kann. Denn wer aufhört, sich das Leben selbst zu vermiesen, kann gelassen glücklich werden. über den Autor und weitere Mitwirkende Rafael Santandreu ist Psychologe mit eigener Praxis in Barcelona. Nach einem Lehrauftrag an der Universität Ramon Llull in Barcelona arbeitete er mit dem bekannten italienischen Therapeuten Giorgio Nardone in dessen Zentrum für strategische Therapie (Centro di Terapia Strategica) in Arezzo zusammen. Gegenwärtig konzentriert er sich auf das Unterrichten von Ärzten und Psychologen und das Schreiben, unter anderem als Chefredakteur für die Zeitschrift *Mente Sana*.