

(Free read ebook) Lebensfreude statt Stress: Anstöße - Übungen - orientalische Weisheiten (REIHE, Hrbuch Gesundheit)

Lebensfreude statt Stress: Anstöße - Übungen - orientalische Weisheiten (REIHE, Hrbuch Gesundheit)

Von Manije Peseschkian, Nawid Peseschkian, Nossrat Peseschkian
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #910528 in BcherVerffentlicht am: 2008-10-22Erscheinungsdatum: 2008-10-22Format: AudiobookAbmessungen: 5.00 x .31b x 5.47l, Lnge: 63 MinutenEinband: Audio CD440 Seiten | File size: 75.Mb

Von Manije Peseschkian, Nawid Peseschkian, Nossrat Peseschkian : Lebensfreude statt Stress: Anstöße - Übungen - orientalische Weisheiten (REIHE, Hrbuch Gesundheit) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Lebensfreude statt Stress: Anstöße - Übungen - orientalische Weisheiten (REIHE, Hrbuch Gesundheit):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. fr meinen VaterVon Sandra Kissingmein Vater war in Kur und hat sich dieses Buch gewünscht, da es dort angefangen hat es zu lesen. Ich denke es hat ihm gefallen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Positive Psychologie fr Jedermann!Von PiotraDer Titel passt meiner Ansicht nach gar nicht so gut zu der CD, das klingt so nach Problemorientierung. Ist es aber gar nicht. Schne, plausible und eingngige Geschichten zum Thema Selbst- und Fremdbild, wie gehe ich mit Situationen um, wie verhalte ich mich, welchen Einfluss hat mein Verhalten auf den weiteren Verlauf. Ich finde, ein wirklich sehr gelungenes Werk, kann ich nur uneingeschrnkt weiterempfehlen!!!!2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Stresscoping - eher klassischVon Kerry BrettschowEin sicher sehr gutes, fundiertes Buch ber Stress und alles, was dazu geht -keine Frage. Was mich persnlich motiviert hat, genau dieses Buch auch noch zu kaufen, war der Hinweis auf "orientalische Weisheiten und Geschichten mit aha-Effekt" in diesem Zusammenhang. Diese kamen allerdings leider deutlich zu kurz, so dass sich das Buch letztendlich auf ein

gutes, aber klassisches Stress-Coping Buch reduzieren lässt.

Kurzbeschreibung Stress empfindet jeder - die Frage ist nur, in welchem Maße und ob die Folgen uns krank machen oder ob wir in der Lage sind, unser Leben auf Dauer ins Gleichgewicht zu bringen. Um Erschöpfung und Überlastung schnell abzubauen und neue Kräfte wieder freizusetzen, gibt es eine ganze Reihe von hilfreichen Techniken, die wir Ihnen mit dieser CD gern vorstellen. Lernen Sie mit einfach anwendbaren Methoden, Ihren individuellen Stressfaktoren zu erkennen, hinter sich zu lassen und wieder Balance in Ihr Leben zu bringen. Orientalische Geschichten helfen Ihnen mit Humor und Aha-Effekt zu neuen Sichtweisen. Dieses Hörbuch informiert Sie über Stressursachen, -muster und -bewältigungsmethoden und ist in vier Teile gegliedert. 1. Teil: Wie Stress entsteht Im ersten Teil erhalten Sie alle wichtigen Informationen über Stress und seine Ursachen. 2. Teil: Häufige Stressmuster Im zweiten Teil der CD erfahren Sie, wie sich Stress auf Ihr Wohlbefinden auswirkt und wie Sie Ihr persönliches Stressstagebuch anlegen. 3. Teil: Positiv mit Stress umgehen Im dritten Teil erlernen Sie Möglichkeiten, positiv mit Stress umzugehen. 4. Teil: Stress im Alltag erfolgreich begegnen Der vierte Teil erleichtert Ihnen den Umgang mit häufigen Stressanzeichen wie Tinnitus oder Angst. Gesamtlaufzeit 63:72 Klappentext Wissen Sie, was Sie wirklich antreibt? Rastlose Gedanken, Herzrasen oder Schlaflosigkeit: Wenn Sie jetzt nicken, wird es Zeit, dem Stress Paroli zu bieten. Nur - was ist Stress aus? Kommen Sie Ihren inneren, oft versteckten Antreibern mit einem Stress-Tagebuch und Fragebogen auf die Spur. Wie Sie zu neuer Motivation finden Den Ausstieg aus der Stress-Spirale erleichtern orientalische Weisheiten und Geschichten mit Aha-Effekt. Auf einmal erscheinen festgefahrene Probleme in neuem Licht, und mit dem Balance-Modell gewinnen vernachlässigte Lebensbereiche wieder mehr Raum in Ihrem Alltag. Ihrem Leben eine positive Wendung geben Aller Anfang ist leicht! Kleine, aber verblüffend wirksame Schritte führen zu Veränderungen: Tagespläne, Familiengespräche oder das Nachdenken über das, was Ihnen wirklich wichtig ist, setzen einen bewussteren Umgang mit sich selbst und anderen in Gang - und lassen mehr Freude in Ihr Leben. über den Autor und weitere Mitwirkende Prof. Dr. med. Nossrat Peseschkian ist Psychotherapeut und Facharzt für Psychiatrie, psychologische Medizin und Neurologie in Wiesbaden. Dr. med. Nawid Peseschkian ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie