

(Mobile library) Gewohnheiten durchbrechen und das Leben lieben: 30 einfache Tricks gegen Routine

# Gewohnheiten durchbrechen und das Leben lieben: 30 einfache Tricks gegen Routine

Von Madame Missou

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



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #261391 in BcherVerffentlicht am: 2015-01-20Abmessungen: 8.00 x .11b x 5.00l, .13 Pfund Einband: Taschenbuch42 Seiten | File size: 52.Mb

**Von Madame Missou : Gewohnheiten durchbrechen und das Leben lieben: 30 einfache Tricks gegen Routine** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Gewohnheiten durchbrechen und das Leben lieben: 30 einfache Tricks gegen Routine:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
LesenswertVon MonikaSehr angenehm empfand ich die Krze des Buches. Kurz und knapp auf'n Punkt gebracht. Den "Ja"sagen Tipp finde ich kontraproduktiv, da Routine-Ausbrecher eher schon die Ja-sager sind. Whrend derjenige, der mir seine Aufgabe aufgebremst hat, sein Leben lebt, beschftige ich mich mit Dingen, die mich gar nichts angehen. Dadurch bin ich abends platt und natrlich fllt es mir umso schwerer dann noch auszugehen. Die Mittagspause mit einem To-Go Snack zu verbringen, find ich persnlich auch nicht sinnvoll. Dann lieber auer der Reihe mit Freunden abends treffen und gemeinsam Gerichte fr die Arbeit vorbereiten. Also kurz gesagt, nicht alle Tipps werde ich so bernehmen (war sicherlich auch nicht so gedacht) und meine Kreativitt wurde angeregt, Alternativen zu suchen.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. war nen Plan braucht, ok..Von Ginafr mich war in diesem Buch nichts neues angefhrt, aber es wird sicher Menschen geben, die diesen Ratgeber als "Hinweis" mgen.Knappe 3,-- auf jeden Fall nicht Wert2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sich mehr Zeit nehmen Neues auszuprobierenVon FamilyCMFDiesen kleinen Ratgeber habe ich als ebook-Ausgabe gelesen. Auf 42 Seiten beschreibt die Autorin, Madame Missou, wie es gelingen kann, aus dem tglichen Trott auszubrechen. Madame Missou ist bekannt fr ihre kleinen Ratgeberbcher. Dieses ist mein erstes Buch aus ihrer Ratgeberreihe, das ich gelesen habe.In drei groen Kapiteln werden jeweils zehn Mglichkeiten (Unterkapiteln) aufgezeigt, wie man sein Leben nach und nach ndern kann, um z.B. um mehr Lebensfreude zu erlangen. Die Beispiele sind im Allgemeinen gut umzusetzen, wenn man den ntigen Biss hat, sein Leben zu verndern. Gut gefiel mir z.B. die Idee die Zahnbrste nicht mit der gewohnten Hand zu benutzen sondern mit der anderen Hand die Zhne zu putzen.Viele der Vorschlge habe ich bereits seit einigen Jahren fr mich umgesetzt, da hatte ich dieses Bchlein noch nicht, deshalb konnte ich aus diesem Ratgeber fr mich nicht ganz so viel Neues herauslesen. Ich kann mir aber vorstellen, dass dieses Bchlein sich gut als Mitbringsel fr einen lieben Menschen eignet, der vielleicht gerade etwas unter Stress steht und neue Denkanste braucht.

KurzbeschreibungLernen Sie, wie Sie dank 30 simplen Tricks in nur 45 Minuten Ihre alten Gewohnheiten ablegen mit Begeisterung das Leben lieben! Haben Sie das Gefhl, Ihr Leben steht auf Autopilot? Hat sich in den letzten Jahren unbemerkt der Alltagstrott in Ihrem Leben eingenistet? Fhlen Sie keinen Unterschied zwischen Routine Begeisterung, zwischen Sicherheit und Unsicherheit? Dann sollten Sie schleunigst etwas an Ihrem Leben ndern. Wenn Sie wirklich etwas ndern wollen, dann sollten Sie die beiden Pole Routine Begeisterung in Balance bringen und Ihr Leben endlich so gestalten, dass es Ausdruck von Aufregung, Lebendigkeit und Freude wird. Durchbrechen Sie jetzt Ihre Gewohnheiten: Reaktivieren Sie schleunigst Ihren Begeisterungsmechanismus! Dank 30 kleinen Alltags-Experimenten von Madame Missou knnen Sie Ihre Alltags-Routine mutig durchbrechen und das lang vermisste Gefhl echter Begeisterung zurck in Ihr Leben holen. Lernen sie das Leben wieder lieben, jeden Atemzug. Schritt fr Schritt, Tag fr Tag. Inhaltsverzeichnis 1. Einleitung 2. 30 einfache Tricks 2.1 Warm Up 2.1.1 Das putz ich doch mit links! 2.1.2 Saft statt Kaffee! 2.1.3 Mittag To Go! 2.1.4 Anders lesen, neu denken! 2.1.5 Zeig mir, was Du trgst und ich sag Dir wer Du bist! 2.1.6 Was machen Sie so in der Mittagspause? 2.1.7 Mit Hnden essen erlaubt! 2.1.8 Music on -World off! 2.1.9 Was ich nicht sehe, esse' ich erst recht! 2.1.10 Handy-freie Zeit! 2.2 Ausdauer zeigen 2.2.1 Alle Wege fhren nach Rom! 2.2.2 Das groe Umstyling! 2.2.3 Probier Ma(h)! 2.2.4 Zeit fr kreative Erholung! 2.2.5 Unternehmungslust statt Frust! 2.2.6 Wnsch Dir was! 2.2.7 Sagen Sie JA zum Leben! 2.2.8 After Work - spontan verabreden! 2.2.9 Singen macht glcklich! 2.2.10 Die Nacht (schwimmend) zum Tag machen! 2.3 Die Knigsdisziplin 2.3.1 In einem unbekanntem Land! 2.3.2 Frher wollte ich Batman werden! 2.3.3 Wer ist schon gern allein? 2.3.4 Stall ausmisten! 2.3.5 Darf ich Ihnen ein Kompliment machen? 2.3.6 Verzeihen und loslassen! 2.3.7 It's Party Time! 2.3.8 Wir knnen ber alles reden! 2.3.9 Seien wir mal ganz ehrlich! 2.3.10 Mein neues Hobby! 3. Wir fassen kurz zusammen 3.1 Begeisterung treibt an 3.2 Affirmationen fr jeden Tag 3.2.1 Affirmationen verstehen und nutzen 3.2.2 Zehn Affirmationen fr jeden Tag 3.3 Erfolgstagebuch schreiben 4. Schlusswort 5. Anhang, Rechtliches und Impressum Aus der Reihe "Madame Missou KOMPAKT - Wissen in 45 Minuten" Buchumfang: Ca. 45 Minuten Lesezeit, 42 Seitenber den Autor und weitere MitwirkendeMadame Missou wurde 1960 in Bamako (Mali) als Tochter des franzsischen Botschafters und einer argentinischen Botanikerin geboren. Sie studierte Kultur und Kunstgeschichte an der Universit Paris-Sorbonne, bevor es sie im Alter von 25 Jahren in die neue Welt zog. In New York erffnete sie die Galerie "Madame Missou`s Best World Arts" und spielte in diversen Musicals Haupt- und Nebenrollen. Anfang der 90er Jahre verkaufte sie ihre Galerie und verlagerte ihren Lebensmittelpunkt nach Europa. Zunchst lebte sie fr einige Jahre in Lissabon, Kopenhagen, Moskau und London bis sie sich 1999 entschied dauerhaft nach Berlin zu ziehen. Hier lebt sie mit Ihrer Familie seit nunmehr fast 15 Jahren glcklich in Ruhe und fhrt ein erfolgreiches Leben als Schriftstellerin, Lebenstrainerin, Beraterin und Knstlerin. Wenn Sie mehr ber Madame Missou erfahren mchten, informieren Sie sich doch z.B. auch auf der Website <http://www.madamemissou.de/> oder auf Facebook: [www.facebook.com/MadameMissou](http://www.facebook.com/MadameMissou)