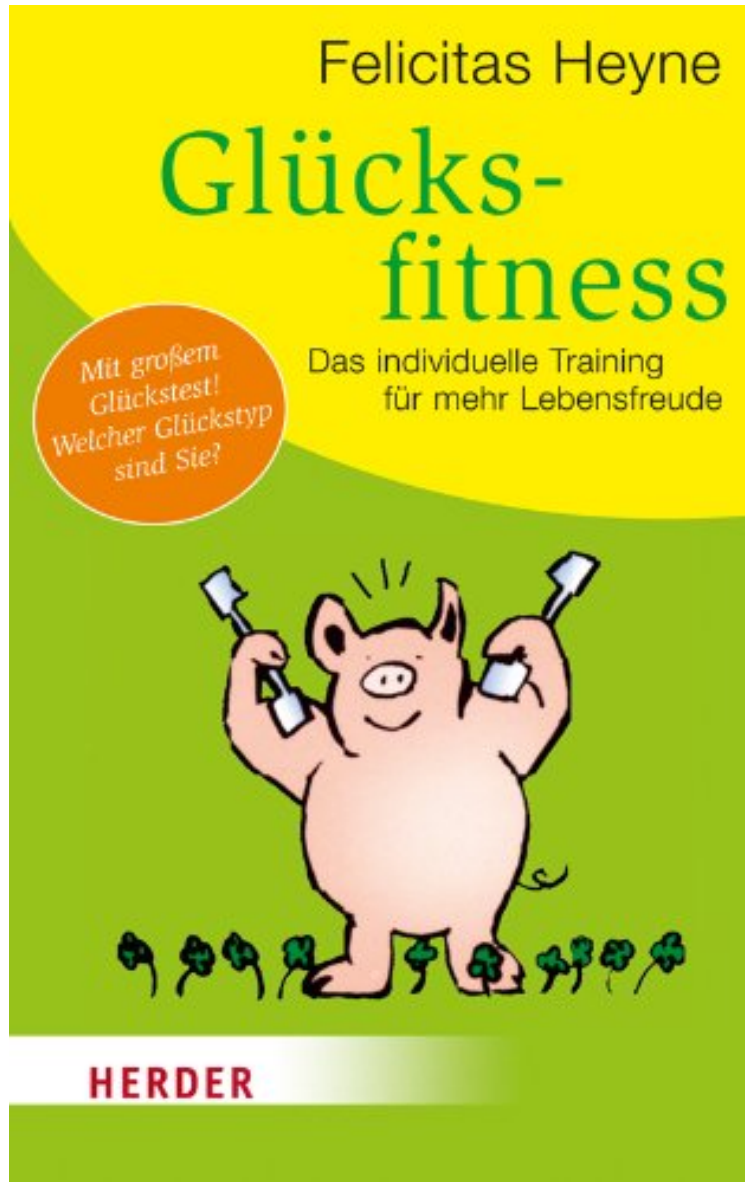


(Download free pdf) Glcksfitness: Das individuelle Training fr mehr Lebensfreude (HERDER spektrum)

Glcksfitness: Das individuelle Training fr mehr Lebensfreude (HERDER spektrum)

Von Felicitas Heyne

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #336887 in BcherVerffentlicht am: 2012-04-24Einband: Broschiert192
Seiten | File size: 42.Mb

Von Felicitas Heyne : Glcksfitness: Das individuelle Training fr mehr Lebensfreude (HERDER spektrum)
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Glcksfitness: Das
individuelle Training fr mehr Lebensfreude (HERDER spektrum):

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr interessant
Von Sarah Krause
Einfach zu lesen, eine spannende Reise für einen selber. Ich habe viel für mich daraus mitgenommen und bin mal wieder dankbar, für die Sicht einer anderen und kann es nur empfehlen, wenn man gerade in einer Sackgasse steckt, etwas vielleicht neues über sich selber zu erfahren, wann einen vielleicht in die Situation bringt, seinen Blick zu verändern und eine Entscheidungshilfe zu bekommen.
2 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Volltreffer!
Von Mrs. Blumfeld
Endlich mal ein Buch in der File der Glücksratgeber, das wirklich gute und vor allem individuell abgestimmte Tipps vermittelt. Ein Persönlichkeitstest zu Beginn verrät, welchem Charaktertypus man am ehesten entspricht (z.B. Macher oder Idealist, intro- oder extrovertiert etc.). Dann erhält man je nach Ergebnis persönliche Glückstipps in Sachen Liebe, Job und Freizeit... Ich habe mich in meinem Ergebnis absolut wiedererkannt und sämtlichen Freundinnen und Verwandten, denen ich den Test vorgelegt habe, ging es ähnlich. Das Ganze ist informativ und macht gleichzeitig richtig Spaß - würde ich für einen Mädelsabend oder einen Nachmittag im Café empfehlen!
7 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lesen und ausprobieren macht Spaß!
Von C.F.
Die Thematik, dass man "Glück, wie einen Muskel trainieren kann" - finde ich sehr spannend. Es ist doch tröstlich zu erfahren, dass Glück einem nicht nur nach dem Zufallsprinzip vor die Füße fallen kann (oder eben nicht), sondern dass es eventuell auf den Weg gebracht werden, bzw. dass man etwas dafür "TUN" kann. Völlig leicht und unkompliziert zu lesen, lässt sich dann auch der Persönlichkeitstest ohne große Anforderung bestimmen, und bringt zu meinem Erstaunen, eine recht präzise Wiedergabe meiner Selbst zum Vorschein. Ermutigt durch das Ergebnis des Test, setzte ich die "Elefantenhaut-bung" direkt in die Tat um und muss zugeben, dass sich "einkaufen bei A..." für mich von einer absolut unbeliebten Alltagspflicht in eine spaigige Angelegenheit entwickeln konnte. Allein dafür hat es sich schon gelohnt, das Buch zu lesen. In meinen Augen ist die "Glücksfitness" ein tolles Geschenk für Freunde und Bekannte. Aufgrund des eindrucksvollen Persönlichkeitstest und der umsetzbaren Übungen (mit Spaßfaktor!) auch für Menschen geeignet, die sich aktiv mit dem "glücklich sein" auseinandersetzen.

Kurzbeschreibung
Manche Menschen sind glücklicher als andere, weil sie ihre Stärken und Fähigkeiten kennen und diese optimal in Beruf und Privatleben nutzen. Felicitas Heyne hat einen individuellen Glückscoach erstellt: Die Leser ordnen sich einem von 16 Glückstypen zu und erhalten anschließend speziell auf den jeweiligen Typ zugeschnittene praktische Tipps und Übungen. Das hilft, das eigene Glück zu trainieren und so mehr Lebensfreude in den Alltag zu bringen. Über den Autor und weitere Mitwirkende
Felicitas Heyne ist Diplom-Psychologin und arbeitet als Therapeutin. Als erfolgreiche Buchautorin hat sie in zahlreichen Radio- und TV-Auftritten zu psychologischen Themen Stellung bezogen. Sie hat den weltweit eingesetzten iPersonic Persönlichkeitstest mit Millionen von Nutzern entwickelt.