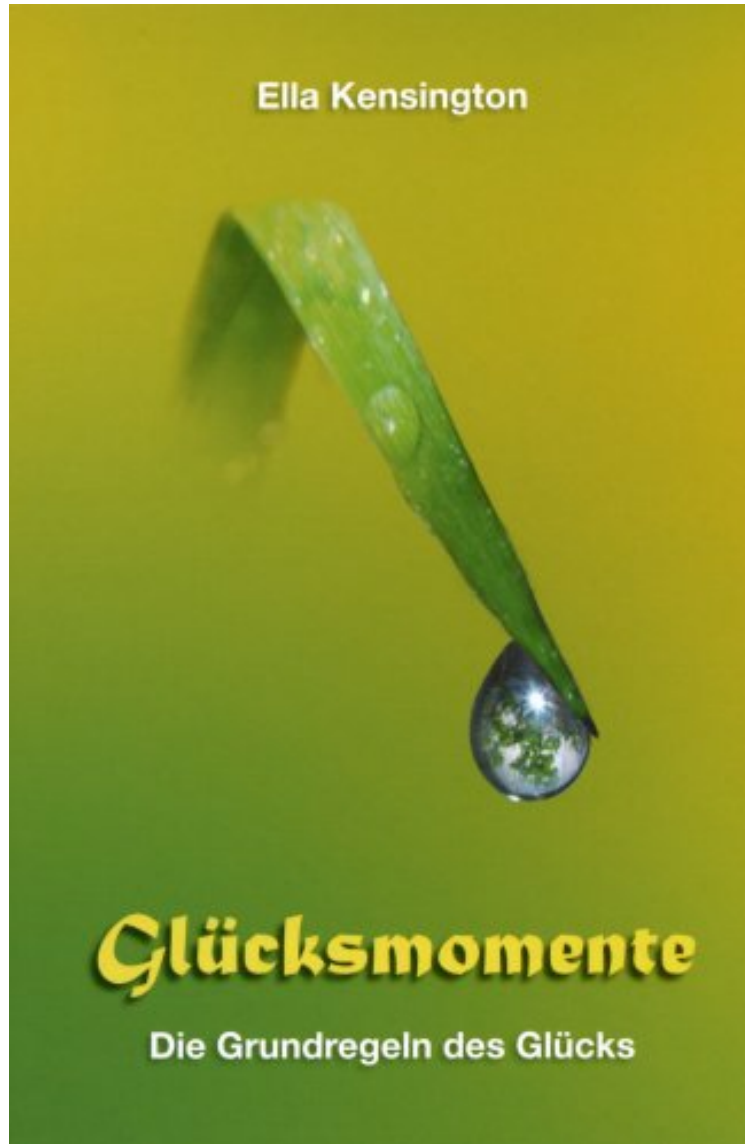


(Library ebook) Glcksmomente: Die Grundregel des Glcks

Glcksmomente: Die Grundregel des Glcks

Von Ella Kensington

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #76104 in BcherVerffentlicht am: 2005-04Abmessungen: 7.60 x .79b x 5.55l, Einband: Gebundene Ausgabe201 Seiten | File size: 74.Mb

Von Ella Kensington : Glcksmomente: Die Grundregel des Glcks before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Glcksmomente: Die Grundregel des Glcks:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen68 von 69 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. GlcksmomenteVon Eva LaspasIn einer der letzten Ausgaben der Virtuellen habe ich die Bcher 'Die Glckstrainer' und 'Glcksgefhle bei zum Abwinken' vorgestellt. Das Buch 'Glcksmomente' ist nun eine Fortsetzung, bzw. Weiterentwicklung des Glckskonzeptes Ella Kensingtons.LeserInnen, die die beiden ersten Bcher noch nicht kennen,

können hier gleich auf einer höheren Stufe einsteigen, wobei ich persönlich jedoch empfehle, die ersten beiden Bücher bei Gelegenheit auch zu lesen. ;-) LeserInnen, die die beiden ersten Bücher kennen, erfahren hier mehr an Hintergrundwissen und darüber, die sie ungenutzte Glückspotentiale aufspüren können. Dem Konzept liegt zugrunde, dass wir immer noch nach dem Steinzeitprinzip leben und Situationen beurteilen. Das bringt uns oftmals in unerfreuliche Situationen, die Glücksmomente schmelzen. Doch durch eine einzige Verschiebung der Perspektive gelingt es, der Situation, die uns erst noch großes Unbehagen eingeflößt hat, sogar Glücksmomente abzurufen. Die erste Übung, zu der wir gleich zu Beginn des Buches eingeladen werden, ist die des Aufbaus zweier Welten. Die eine ist die Welt der rauen Steinzeit, wo eine kleine Gruppe an Menschen in Höhlen haust und aufeinander angewiesen ist. Die zweite Welt ist die Welt von heute, wo es außer einer kleinen Gruppe an Bekannten und Verwandten noch ein wirklich großes Potential an möglichen Freunden und Bekannten gibt, die wir erst kennen lernen können. Im Laufe des Prozesses stellen wir jede Situation zuerst in die eine Steinzeit, in der wir auf Gedeih und Verderben dem Goodwill der anderen ausgeliefert sind und daher oftmals auch Dinge tun, die wir gar nicht möchten. Das Gefühl das wir dabei bekommen ist ein sehr beengendes. Danach stellen wir die gleiche Situation in unsere Zeit, wo wir die Möglichkeit haben, Dinge, die wir nicht tun möchten auch abzulehnen - ohne Angst vor der Konsequenz, den Schutz der Gruppe zu verlieren - weil die Gruppe im Verlauf der letzten 1000 Jahren unheimlich viele Gruppenmitglieder bekommen hat. Die Chancen, allein in der Wildnis zu erfrieren, stehen faktisch gleich Null. Dies beschert uns ein echt tolles Glücksgefühl. Nachdem Übung ja bekanntlich den Meister macht, gelingt es uns immer besser und besser, Glücksgefühle auf Knopfdruck zu produzieren. Viel Spaß dabei und viele Glücksmomente wünsche ich Ihnen! 59 von 60 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Glücksmomente Von Ein Kunde Ein phänomenales Buch bei dem man zwar benutzbar muss (was ich eigentlich nicht so toll finde), aber sehr schnell zum Erfolg führt (ich hätte es nicht geglaubt). Tatsächlich es funktioniert, von dem linken Tor der Urwald-Welt zum rechten Tor der modernen Zivilisation zu wechseln und dabei die verschiedenen Gefühle körperlich zu spüren. Und es klappt auch bei Alltagssituationen, die einen runterziehen: Ich wechsele das Tor und schon stehe ich klar und aufrecht da und fühle mich gut oder mindestens besser, was ein riesen Erfolg ist. Ich bin echt begeistert. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Glücksmomente von Ella Kensington Von Silke Margner Das Buch ist für mich die Möglichkeit, mich mental immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen und die kleinen Glücksmomente tagtäglich auch wahr zu nehmen. Man denkt mitunter zu viel nach (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft). Das kann im täglichen Leben durchaus hinderlich sein. Damit man sich aber Wohl fühlt und die kleinen Glücksmomente im täglichen Leben erkennt, kann uns das Buch Schritt für Schritt dem Glück wieder näher bringen. Um also wieder produktiver und sich rundum glücklich zu fühlen kann Euch das Buch mit seinen einfachen Anleitungen vielleicht wieder dazu verhelfen. Ich habe schon mehrere Bücher von Ella Kensington gekauft und bin nach wie vor begeistert. Ich kann Sie nur jeden empfehlen.

Produktbeschreibung 1. Auflage April 2005 - Glücksmomente - Die Grundregeln des Glücks - Mit Lesebändchen. Wenn ich als Tennisspieler meinen Aufschlag verbessern will, kann ich trainieren. Wenn ich meine Fähigkeiten als Singer verbessern will, kann ich trainieren. Was aber ist, wenn ich glücklicher werden will? Kann ich das auch trainieren?

Über den Autor und weitere Mitwirkende Bodo Deletz ist Bestseller-Autor der Ella Kensington Buchreihe und geht mit einer Million verkaufter Bücher und über 35.000 Seminarteilnehmern seit 30 Jahren zu den erfolgreichsten Trainern Deutschlands. So wird er gemessen an seinen Leistungen für gewöhnlich vorgestellt. Er selbst bezeichnet sich jedoch in erster Linie als Forscher und Entwickler. 2011 entschlüsselte er nach zwanzigjähriger Forschungszeit den Sprachcode der menschlichen rechten Gehirnhälfte und entwickelte daraus eine innovative Selfcoaching-Methode, die er seit 2013 in seiner Online-Akademie lehrt. Experten gehen davon aus, dass die Sprache der rechten Gehirnhälfte in den nächsten Jahrzehnten den gesamten Therapie- und Coaching-Markt revolutionieren könnte, weil sie umfassendere, schnellere und einfachere positive Veränderungen möglich macht als alle bisher bekannten Therapie- und Coaching-Methoden.