

[Mobile pdf] Lass los, was deinem Glck im Weg steht (GU Mind Soul Kleiner Coach)

Lass los, was deinem Glck im Weg steht (GU Mind Soul Kleiner Coach)

Von Sigrid Engelbrecht
ebooks / Download PDF / *ePub / DOC / audiobook



Produktinformation -Verkaufsrang: #180525 in BcherVerffentlicht am: 2009-03-07Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 7.60 x .79b x 6.42l, Einband: Spiralbindung128 Seiten | File size: 28.Mb

Von Sigrid Engelbrecht : Lass los, was deinem Glck im Weg steht (GU Mind Soul Kleiner Coach) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Lass los, was deinem Glck im Weg steht (GU Mind Soul Kleiner Coach):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen49 von 53 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Klasse Buch!Von pimboli4Ich hatte vor einigen Wochen ein Tief und suchte irgend etwas, um mich selbst wieder zu motivieren und positiv zu stimmen.Dabei stiess ich auf den kleinen Buch-Coach. Ich kann nur jedem raten, der meint, auf der Stelle zu treten oder sich in einer Sackgasse zu befinden, dieses Buch zu lesen. Es ist sinnvoll und klar strukturiert und sehr gut in den Alltag zu bertragen und alles andere als esoterisch, wie vielleicht der Buchtitel vermuten lsst. Einziges kleines Manko: Die Autorin spricht inhaltlich vorwiegend das weibliche Geschlecht an, neutral wre besser gewesen. Aber sonst: Top!18 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lass los.....dieses Buch bestimmt nicht mehrVon Elisabeth MagdalenaDieses Buch ist wirklich toll - wenn man auch wirklich daran

interessiert ist, etwas in seinem Leben zu verändern. Kurze Zeit nachdem ich es erworben hatte war eine Freundin zu Besuch...ich hatte das Gefühl, sie konnte es noch besser gebrauchen und lieh es ihr! Seitdem ist noch nicht viel Zeit vergangen, aber jedesmal wenn wir telefonieren erzählt sie mir von ihren vielen, kleinen Fortschritten - bei denen ihr auch dieses Buch geholfen hat! 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfe und Anregung Von nosferator Bin zwar noch nicht durch - bietet Infos, ist aber auch ein "Arbeitsbuch" nach individuellen Tempo - kann aber sagen, die kurzen prägnanten Punkte / Abschnitte können einen gut auf die Sprünge helfen; man muss halt was tun und an sich glauben.

Produktbeschreibung 2009 Verhaltensmodifikation; Lebensführung; Ratgeber; DDC-Notation 158.1 [DDC22ger]; Sachgruppe(n) 150 Psychologie Pp. 18 cm München 128 S. [Belle 150 Psychologie]

Kurzbeschreibung Weniger, Stress, weniger Sorgen - wer wünscht sich das nicht? Ein probates Gegenmittel heißt: Lass los, was deinem Glück im Weg steht. Der kleine Coach ist ein wunderbarer Begleiter, der erkennen hilft, wann man an Dingen, Menschen, Verhaltensweisen festhält, die einem gar nicht (mehr) gut tun. In einem ausführlichen Selbsttest kommt man sich zunächst selbst die Schliche. Schritt für Schritt begleitet dann der Coach in Buchform durch die 4 Phasen des Loslassens: Bilanz ziehen, eine neue Vision entwickeln, aktiv loslassen und dann neue Wege einschlagen. Dabei stellt er viele nützliche Werkzeuge zur Verfügung: etwa Checklisten, Visualisierungen oder leichte Körperübungen. Alles in allem ist der kleine Coach ein praxisnaher Begleiter, der wirklich weiterhilft.