



Gelassenheit lernen für Dummies

Eva Kalbheim



Download



Online Lesen

Gelassenheit lernen für Dummies Eva Kalbheim



[Download Gelassenheit lernen für Dummies ...pdf](#)



[Online Lesen Gelassenheit lernen für Dummies ...pdf](#)

Gelassenheit lernen für Dummies

Eva Kalbheim

Gelassenheit lernen für Dummies Eva Kalbheim

Downloaden und kostenlos lesen Gelassenheit lernen für Dummies Eva Kalbheim

329 Seiten

Kurzbeschreibung

Gelassenheit ist der Schlüssel zu einem ausgeglichenen Leben. Wer in sich ruht und um sich herum die Dinge auch mal geschehen lassen kann, lebt gesünder. Doch so einfach das klingt, so schwierig ist es im Alltag umzusetzen. Denn viele verspüren starken Termin- und Leistungsdruck, sie verlieren ihre innere Ruhe, reiben sich in Konflikten auf, verbeißen sich in Probleme, explodieren oder machen sich innerlich kaputt. "Gelassenheit lernen für Dummies" kann helfen, den eigenen Weg zu mehr Gelassenheit zu finden. Abhängig von der Persönlichkeitsstruktur gibt es ganz unterschiedliche Möglichkeiten, in den verschiedenen Situationen gelassen zu reagieren und dauerhaft gelassen zu bleiben. Checklisten, Tagebuch-Vorlagen und konkrete Übungen helfen, Schritt für Schritt mehr Gelassenheit zu üben und eine gelassene Haltung im Alltag, in der Familie und im Beruf einzunehmen. Buchrückseite

Stress lass nach! Gelassenheit ist der Schlüssel zu einem ausgeglichenen Leben. Wer in sich ruht und um sich herum die Dinge auch mal geschehen lassen kann, lebt gesünder. Doch so einfach das klingt, so schwierig ist es im Alltag umzusetzen. Verspüren auch Sie starken Termin- und Leistungsdruck? Verlieren Sie Ihre innere Ruhe, reiben sich in Konflikten auf, verbeißen sich in Probleme, explodieren oder machen sich innerlich kaputt? Dieses Buch ermöglicht es Ihnen, den eigenen Weg zu mehr Gelassenheit zu finden. Die Autorin zeigt, dass es abhängig von der Persönlichkeitsstruktur ganz unterschiedliche Möglichkeiten gibt, in den verschiedenen Situationen gelassen zu reagieren und dauerhaft gelassen zu bleiben. Checklisten, Tagebuch- Vorlagen und konkrete Übungen helfen, Schritt für Schritt mehr Gelassenheit zu üben und eine gelassene Haltung im Alltag, in der Familie und im Beruf einzunehmen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Eva Kalbheim ist Ärztin, Kommunikationsexpertin, Coach und Moderatorin. Sie hat viele Jahre als Pressesprecherin einer großen gemeinnützigen Organisation im Gesundheitswesen gearbeitet. Nach ihrem Zusatz-Studium "Coaching und Moderation" an der Universität Bielefeld coacht sie Menschen, die auf der Suche nach mehr Gelassenheit und einer guten Work-Life-Balance sind.

Download and Read Online Gelassenheit lernen für Dummies Eva Kalbheim #TV9P7MYRDS3

Lesen Sie Gelassenheit lernen für Dummies von Eva Kalbheim für online ebook Gelassenheit lernen für Dummies von Eva Kalbheim Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Gelassenheit lernen für Dummies von Eva Kalbheim Bücher online zu lesen. Online Gelassenheit lernen für Dummies von Eva Kalbheim ebook PDF herunterladen Gelassenheit lernen für Dummies von Eva Kalbheim Doc Gelassenheit lernen für Dummies von Eva Kalbheim Mobipocket Gelassenheit lernen für Dummies von Eva Kalbheim EPub