



## **Im Augenblick leben: In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Mit Online-Materialien**

*Ernst Bohlmeijer, Monique Hulsbergen*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Im Augenblick leben: In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Mit Online-Materialien** Ernst Bohlmeijer, Monique Hulsbergen

 [Download Im Augenblick leben: In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mi ...pdf](#)

 [Online Lesen Im Augenblick leben: In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit ...pdf](#)

# **Im Augenblick leben: In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Mit Online-Materialien**

*Ernst Bohlmeijer, Monique Hulsbergen*

**Im Augenblick leben: In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Mit Online-Materialien** Ernst Bohlmeijer, Monique Hulsbergen

**Downloaden und kostenlos lesen Im Augenblick leben: In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Mit Online-Materialien Ernst Bohlmeijer, Monique Hulsbergen**

---

183 Seiten

Pressestimmen

»Ein rundes, sehr verständlich aufbereitetes Selbsthilfebuch, das auch als Unterstützung im ergotherapeutischen Setting angewandt werden kann. Vor allem in der Arbeit mit stark selbstkritischen oder auf ihr Leid fokussierten Patienten können die vorgestellten Übungen hilfreich sein.« Susanne Wallnisch, Ergotherapie und Rehabilitation, 10/ 2015

»Diese Veröffentlichung ist neben der Selbstbearbeitung sicherlich auch eine Bereicherung der Elternbibliothek!« Prof. Dr. Armin Krenz, Kinderleicht, 5/2016 Kurzbeschreibung

Im Augenblick leben, achtsam sein, wissen, wer man ist, im Einklang mit seinen Werten leben – wer möchte das nicht? Eine achtsame Haltung hilft, wenn es im Leben einmal nicht so rund läuft und man von Problemen oder Sorgen bedrängt wird.

Dieser Ratgeber unterstützt die Leserinnen und Leser dabei, mit belastenden Situationen in ihrem Leben achtsam umzugehen und dadurch wieder mehr Lebensqualität und Unabhängigkeit zu erlangen. In einem 9-Wochen-Programm, das Achtsamkeitsübungen mit Elementen der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) kombiniert, lernen sie, in Einklang mit ihren Werten zu leben.

Ernst Bohlmeijer und Monique Hulsbergen zeigen , wie die Leserinnen und Leser ihre Gedanken wahrnehmen, ohne sie zu bewerten, sodass sie im Hier und Jetzt leben können. Tägliche Übungen, die nur wenige Minuten dauern, helfen zu entdecken, was im Leben wirklich wichtig ist. So lernen die Leser Schritt für Schritt, achtsam mit sich zu sein und nicht mehr mit belastenden Gedanken zu kämpfen.

Aus dem Inhalt:

Was will ich vom Leben?

Ich bin (im Augenblick) nicht hier

Lassen Sie Ihren Verstand aus dem Spiel

Hallo Unsicherheit, sei willkommen!

Die Versuchsballons des Verstandes

Wer genau bin ich eigentlich?

Wie wollen Sie im Augenblick leben?

An die Arbeit!

Bleiben Sie dran!

Download and Read Online Im Augenblick leben: In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Mit Online-Materialien Ernst Bohlmeijer, Monique Hulsbergen #87ERN5T4JOB

Lesen Sie Im Augenblick leben: In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Mit Online-Materialien von Ernst Bohlmeijer, Monique Hulsbergen für online ebook  
Im Augenblick leben: In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Mit Online-Materialien von Ernst Bohlmeijer, Monique Hulsbergen 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  
Im Augenblick leben: In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Mit Online-Materialien von Ernst Bohlmeijer, Monique Hulsbergen Bücher online zu lesen.  
Online Im Augenblick leben: In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Mit Online-Materialien von Ernst Bohlmeijer, Monique Hulsbergen ebook PDF herunterladen  
Im Augenblick leben: In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Mit Online-Materialien von Ernst Bohlmeijer, Monique Hulsbergen Doc  
Im Augenblick leben: In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Mit Online-Materialien von Ernst Bohlmeijer, Monique Hulsbergen Mobipocket  
Im Augenblick leben: In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Mit Online-Materialien von Ernst Bohlmeijer, Monique Hulsbergen EPub