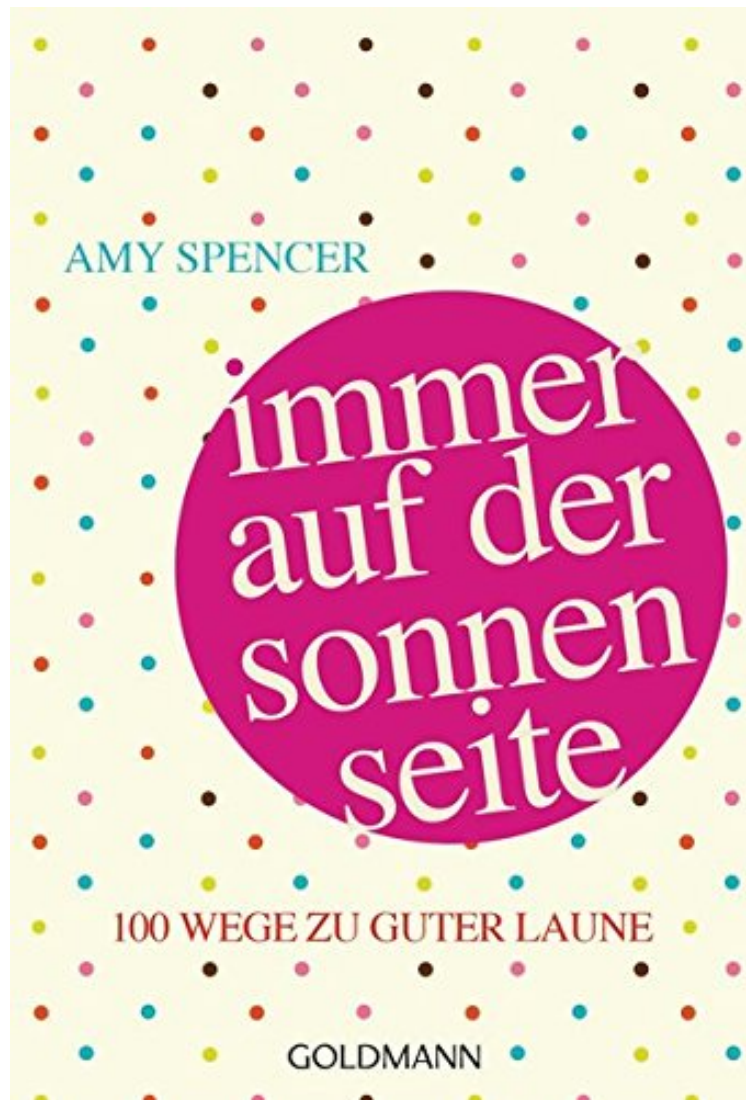


(Get free) Immer auf der Sonnenseite: 100 Wege zu guter Laune

Immer auf der Sonnenseite: 100 Wege zu guter Laune

Von Amy Spencer

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #1362642 in BcherVerffentlicht am: 2013-09-16Einband:
Taschenbuch288 Seiten | File size: 34.Mb

Von Amy Spencer : Immer auf der Sonnenseite: 100 Wege zu guter Laune before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Immer auf der Sonnenseite: 100 Wege zu guter Laune:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wirklich gut und auch irgendwie hilfreichVon SpeziesDas Buch hat mir zwar nicht direkt den Weg zu immer guter Laune gezeigt aber trotzdem zu einem Weg mit gewissen Dingen umzugehen. Die Themen sind bunt gemischt und in sich abgeschlossen. Fr mich perfekt um bei kleinen Wartezeiten (beim Arzt oder Frisr) etwas sinnvolles zu lesen das mir auch ein Gefhl von verstanden werden gibt. Die Autorin beschreibt Situationen in denen sie meist selbst war und in

denen sie oft "falsch" gedacht oder gehandelt hat. Dann beschreibt sie wiederum was sie jetzt in solchen Situationen macht oder denkt und warum. Meistens nicke ich nur erstaunt mit dem Kopf und denke "ja, genau stimmt" und "ja, da hat sie recht dass muss doch so nicht sein... Versuch dass doch auch mal". Banales Beispiel auf das man vielleicht auch selbst kommen wrde: Der ganze rger im Auto oder im Stau. Das muss so nicht sein. Ich hre entspannt oder gut gelaunt laute Musik und nutze die Zeit ganz allein mit mir um morgens zu mir selbst zu finden. Warum sich rgern? Was bringt mir das? In dem Buch geht es generell um die eigene Einstellung und wie man sie ndern knnte um glcklicher oder auch entspannter zu sein. Ich finde da kann man auch super immer wieder reinlesen. Vielleicht sogar passend zu einer momentanen Situation? Dazu sind leider die Kapitelberschriften nicht ganz so aussagekrftig. Schn wre eine klarere Aufteilung nach Themen zum nachlesen gewesen. Trotzdem Daumen hoch.

Kurzbeschreibung Mehr Optimismus und Lebensfreude zum Verschenken. Man muss nicht gleich sein Leben neu erfinden, um glcklich zu sein. Wir alle kennen Tage, an denen die Stimmung einen Aufzug brauchen knnte. Dieses Buch hilft, die Perspektive zu wechseln und das zu schtzen, was vor der eigenen Nase liegt. Wie ein guter Freund hellt es auch Notfallsituationen mit einem Schuss Optimismus auf, macht aus Zitronenlimonade und zeigt einem auch bei Regen ein Stck blauen Himmel. ber den Autor und weitere Mitwirkende Amy Spencer ist Beziehungsexpertin, Journalistin und Autorin. Sie lebt in Los Angeles.