

[DOWNLOAD] Stressmanagement: Zu sich kommen statt auer sich geraten

Stressmanagement: Zu sich kommen statt auer sich geraten

*Von Sabine Gapp-Bau, Sabine Gapp- Bau
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub*



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #774838 in BcherVerffentlicht am: 2005Einband: Taschenbuch244
Seiten | File size: 58.Mb

Von Sabine Gapp-Bau, Sabine Gapp- Bau : Stressmanagement: Zu sich kommen statt auer sich geraten before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stressmanagement: Zu sich kommen statt auer sich geraten:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
20 von 20 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Stress ganz einfach loswerden
Von Andreas Pirner
"Noch ein Buch über Stress!" könnte man meinen. Aber dieses hier ist anders. Es belehrt nicht, vermeidet jedes Drama und bietet viele Ansätze zum Handeln. Wer damit arbeitet, hat jede Chance, seinen Stress in den Griff zu bekommen. Aber man legt das Buch vorzeitig zur Seite. Aber das fällt sehr schwer, es ist in einer leicht verständlichen, fesselnden Art geschrieben, mit der richtigen Dosis Tiefgang, aber ohne Fachchinesisch und auch ohne seichtes Heile-Welt-Gepökel. Die positive, immer wieder zu sofortiger Aktivität ermunternde Sprache bringt eine erstaunliche Menge an Informationen und Anregungen, so dass jeder etwas für sich finden kann. Die clevere Einteilung in "Sofortmaßnahmen" und "langfristige Vorgehensweise" nimmt auch "schwererem" Stress sein Gewicht und liefert für alle Aspekte geeignete Handlungs- und Heilungsschritte. In jedem Absatz spürt man die große Erfahrung der ganzheitlich behandelnden Autorin. Nie wird theoretisiert, immer geht es praktisch zur Sache, besser: zu Körper, Geist und Seele. Sabine Gapp-Bau spannt "ganz ohne Stress" vielerlei Bogen, um uns Mittel und Wege zu zeigen, Stress wirkungsvoll und endgültig zu besiegen. Ich finde das Buch sehr empfehlenswert!
11 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Stress lass nach
Von Ein Kunde
Ein einfaches Stress-Notprogramm für jeden Tag. Hilfreiche, unkomplizierte Tipps, die man sofort nutzen kann, die aber auch auf Dauer bei der Stressbewältigung und dem Umgang mit Stresssituationen helfen. Humorvoll geschrieben kann man dieses Buch immer wieder zur Hand nehmen. Eine echte Hilfe!!