

Achtsamkeit Im Alltag Neue Welten Entdecken Und D

Getting the books **Achtsamkeit Im Alltag Neue Welten Entdecken Und D** now is not type of challenging means. You could not unaided going behind book collection or library or borrowing from your friends to edit them. This is an no question simple means to specifically acquire guide by on-line. This online publication Achtsamkeit Im Alltag Neue Welten Entdecken Und D can be one of the options to accompany you with having extra time.

It will not waste your time. allow me, the e-book will agreed circulate you supplementary thing to read. Just invest little epoch to retrieve this on-line notice **Achtsamkeit Im Alltag Neue Welten Entdecken Und D** as competently as evaluation them wherever you are now.

Achtsamkeit Im Alltag Neue Welten Entdecken Und D

Downloaded from joniandfriendsradio.org by guest

NATHANAEL RICHARD

Kultur und Alltag in der frühen Neuzeit Lotos

ACHTSAMKEIT FÜR SICH SELBST ALS SCHLÜSSEL ZUR SELBSTLIEBE: Vielen von uns fällt es heute schwer, achtsam durchs Leben zu gehen. Und da ist es nur natürlich, dass wir auch nicht mehr wirklich achtsam mit uns selbst umgehen. Wir tun vieles und erreichen vieles, doch wir nehmen uns selbst, die Dinge um uns herum und den Moment immer weniger wahr - und leben auf diese Weise an uns und unserem Leben vorbei! Doch Achtsamkeit für uns selbst ist nicht nur der Schlüssel zu Fülle und Glück, sondern auch die Voraussetzung für unsere Selbstliebe! Denn nur was wir achtsam wahrnehmen, können wir erkennen. Nur was wir (er)kennen, können wir lieben. Und nur was wir lieben, können wir liebevoll und fürsorglich behandeln. Wenn Sie also Ihre Selbstliebe stärken wollen, dann müssen Sie zunächst Achtsamkeit lernen: und zwar Achtsamkeit für sich selbst! Keine Sorge, das ist gar nicht so schwer - auch mit einem vollen Terminkalender! Dieses Buch zeigt Ihnen in 10 praktischen Tipps, wie Sie wahre Achtsamkeit lernen, Ihre Achtsamkeit ganz bewusst auf sich selbst richten und sich so wieder mit sich selbst verbinden. Sie lernen außerdem, wie Sie sich im Alltag Gutes tun (gelebte Achtsamkeit) und wie Sie Ihr Leben, Ihren Alltag, Ihre Zeit und Ihren Umgang mit sich selbst achtsam UND proaktiv so gestalten, dass er Ihnen gut tut und Sie dauerhaft glücklich werden. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie wissen, wie Sie achtsam und fürsorglich mit sich und Ihrem Leben umgehen, sich wieder mit sich selbst verbinden, sich täglich etwas Gutes tun und sich einfach rundum wohl fühlen. Schenken Sie sich heute dieses Buch, entwickeln Sie Achtsamkeit die bei IHNEN beginnt und leben Sie ein Leben voller Genuss, Zufriedenheit, Glück und Fülle! Tags: Achtsamkeit, Achtsamkeit lernen, Achtsamkeit im Alltag, Achtsamkeit für Anfänger, achtsam, achtsam werden, Selbstliebe, innere Ruhe, Gelassenheit, Stressbewältigung, glücklich werden

Grundrecht auf Glück TWENTYSIX

Achtsamkeit steht hoch im Kurs und scheint so etwas wie ein Allerheilmittel für alle möglichen Anliegen zu sein: ein geschwächtes Ich zu stärken, Selbstoptimierung voranzutreiben, die Arbeit effizienter zu bewältigen, mehr zu verdienen und insgesamt ein besserer Mensch zu werden. Allmählich hat sich die ursprüngliche Idee eines achtsamen Lebens auf Funktionales reduziert. Der Mensch ist fast immer absichtsvoll in Bewegung, oft mit seinem Geist schon beim Ziel. Die

Allerwenigsten realisieren noch das Jetzt-Hier. Den jeweiligen Augenblick klarer zu erfahren, ist gleichwohl ein lebenslanger Übungsprozess. Um dieses auch für den Alltag hilfreiche Verständnis zu verdeutlichen, führt Zen-Meister Gerald Weischede zurück zu den traditionellen Wurzeln von Achtsamkeit und leitet daraus die "rechte Praxis" für unser Leben ab.

Achtsamkeit im Alltag BoD - Books on Demand

Denken wir um! "Das Bruttosozialglück ist keine Utopie, sondern eine Chance für die ganze Welt", sagt Dr. Ha Vinh Tho, Leiter des Gross National Happiness (GNH) Center in Bhutan. Er arbeitete viele Jahre in den Krisenregionen der Erde und hält weltweit Vorträge. In Bhutan werden Entscheidungen nach einem ganzheitlichen Wertesystem getroffen: Bhutan hat z. B. abgelehnt, Mitglied in der WTO zu werden, was sich negativ auf das Gesamtwohl ausgewirkt hätte. Auf UN-Ebene ist der kleine Himalayastaat beauftragt, weltweite Lösungen für ein gesundes Wirtschaften zu erarbeiten. Im Buch wird erklärt, wie GNH funktioniert, was glückliche Menschen auszeichnet, wie sie ihr Miteinander gestalten und welche Relevanz sich daraus für unsere Gesellschaft ergibt.

Achtsamkeit als kulturelle Praxis Arbor Verlag

In diesem Buch wird ein innovativer und sehr effektiver Ansatz zur Behandlung von Angststörungen bei Kindern vorgestellt: die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Kinder (ABKT-K), eine Kombination aus kognitiver Therapie und Achtsamkeitsübungen. Durch Schulung ihrer Bewusstheit und ihres Mitgefühls sollen betroffene Kinder besser in die Lage versetzt werden, zwischen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen zu unterscheiden und so besser mit Symptomen umzugehen. Die ABKT-K ist auf zwölf Sitzungen ausgelegt und wurde für Kinder im Alter zwischen neun und zwölf Jahren als Gruppentherapie entwickelt. Mit altersgerechten Anpassungen ist sie aber auch für ältere oder jüngere Kinder geeignet. Auf der beiliegenden CD finden sich detaillierte Informationen für die Durchführung jeder Sitzung sowie ergänzende Materialien und Handouts.

Achtsamkeit in Beruf und Alltag Scorpio Verlag

Ein Berufsalltag der Spaß macht, Menschen stärkt und gesund hält? Mit diesem Buch wird es gelingen! BUSINESS und ENERGETIK sind für viele Menschen zwei völlig verschiedene Welten. Die eine ist geprägt durch Ratio, Finanzen, Messbarkeit und Fakten, die andere Welt wirkt mystisch und ungreifbar. Aber die Energetik ermöglicht den Zugang zu jenen Räumen und Mustern, die hinter unserem Alltag stehen und die Realität bestimmen. Helga Pražak-Reisinger gelingt in diesem Buch die Verschmelzung dieser beiden Welten. Sie öffnet damit eine völlig neue Business- und Arbeitswelt, in der Emotionen, Dankbarkeit und selbst Liebe keine Fremdworte mehr sind, ohne den

wirtschaftlichen Erfolg aus den Augen zu verlieren. Sie greift dabei auf viele Jahrzehnte von Erfahrung im Wirtschaftsleben und als Energetikerin zurück. Ihre Konzepte hinterlegt sie mit wissenschaftlichen Ansätzen und zeigt einen achtsamen, intuitiven Weg mit zahlreichen, einfachen Übungen. Ihr Credo: der Alltag muss menschlich, fröhlich, sinnvoll und erfolgreich sein. Das ideale Buch für alle, die ihn so erleben wollen. Ein wahrer Game-Changer!

Die Erzeugung von Welt in Praktiken des Selbst Südwest Verlag

Wir leben in einer schnelllebigen, temporeichen und hektischen Zeit, in einer Zeit der ständigen Erreichbarkeit und der weltweiten Vernetzung. Wir haben von allem zu viel, nur Zeit haben wir stets zu wenig. Noch nie vor unserer Zeit waren so viele Menschen überfordert und kamen an die Grenze der Belastbarkeit oder haben sie bereits überschritten. Die modernen Technologien sind für viele ein Segen, der Umgang damit wird für manche zum Fluch. Arbeiten wir noch effektiv und effizient? Schaffen wir noch echten Mehrwert? Oder hetzen wir bloß noch rastlos von einem Termin zum nächsten? Erschreckend aber wahr: Wir überfordern unsere Gehirnressourcen permanent. Die Anforderungen der heutigen Arbeitswelt entsprechen längst nicht mehr der Funktionsweise unseres Gehirns. Wie gehen wir mit den natürlichen Einschränkungen unseres Denkkorgans um? Und wie nutzen wir sein Potenzial? Praxisnah und leicht verständlich liefert Jürg Dietrich Antworten auf diese Fragen, indem er Erkenntnisse aus der modernen Hirnforschung und aus psychologischen Studien in Bezug zu unserem Arbeitsalltag setzt. In fünf Leitsätzen finden Sie wertvolle und sofort umsetzbare Anregungen für gehirngerechtes und effektives Arbeiten. Sie erfahren, wie Sie die alltäglichen Herausforderungen gelassener und erfolgreicher meistern und wie Sie Ihre Gewohnheiten wirkungsvoll umgestalten. Ein Buch, das Ihr Arbeitsverhalten nachhaltig verändern wird.

Entspannung lernen und lehren - Ihr Reiseführer durch die Welt der Entspannungstechniken - inklusive 8 x Audio MP3 zum Download Auer Verlag

Leben mit mehr Achtsamkeit! Meditation, Ruhe und Kraft, & Übungsbuch für den Alltag, Achtsamkeitstraining für Anfänger. In diesem Buch erfährst du Achtsamkeit ist eine Praxis, die aus dem Buddhismus stammt und noch heute seine Gültigkeit besitzt. Vielleicht ist sie sogar wichtiger denn je. Falls du dich jetzt fragen solltest, ob du nun ein Buddhist oder die buddhistische Lehre annehmen muß um achtsam zu sein, dann kann ich dich beruhigen, dies ist nicht der Fall. Es geht in dieser Praxis viel mehr darum, aufzuwachen und in Harmonie mit sich selbst und der Welt zu sein, zu erforschen, wer wir sind, unsere Sicht von der Welt und unsere Rolle darin zu hinterfragen und jeden Moment, in dem wir leben schätzen zu lernen. Doch das oberste Ziel der Achtsamkeit ist, in Kontakt zu kommen mit sich selbst. In diesem Buch erfährst du was Achtsamkeit ist was der wahre Wert der Achtsamkeit und des nach Innen-Schauens ist verschiedene Übungen Atemübungen Eigenschaften der Meditationspraxis wie du am besten losläßt und Vertrauen in dich und deine Intuition bekommst und vieles mehr. einfache Bewusstseins Übungen helfen den alltags stress zu mindern. du lernst zunehmend Gewahrsein im leben und neue welten eröffnen sich ,Glücksformel liegt in dir. du möchtest bewusster und achtsamer leben? Dann ist dieses Buch genau das richtige für dich. Nutze jetzt die Chance und hol dir das Buch für mehr Achtsamkeit in deinem Leben *Achtsamkeit: WIE SIE ACHTSAM WERDEN FÜR SICH SELBST! 10 Tipps, wie Sie Achtsamkeit für sich selbst entwickeln, achtsam mit sich und Ihrem Leben umgehen, wieder ganz bei sich selbst ankommen und so Ihre Selbstliebe aufbauen und glücklich werden* Langen Mueller Herbig

Ein neues Zeitalter hat begonnen. Veränderungen im technischen Aspekt sind uns alle bekannt. Sind wir uns aber des Wandels im nicht-materiellen Bereich genügend bewusst? Stehen Leute, die mit Engel sprechen oder durch universelle Energie heilen abseits von der realen Welt? Ist das Leben Arbeiten und Leiden und dann ist Schluss? Diese und andere Fragen hat sich Estelle Frei gestellt. Sie ist kein Experte, sondern möchte einfach ihre Mitmenschen dazu anregen, aus dem alteingefahrenem System aufzuwachen, mit Hilfe dieser leichtverständlichen, heiteren Lektüre.

Der achtsame Lehrer Heyne Verlag

"'Ich habe einen Traum ...' Diese Worte aus der berühmten Rede, die Martin Luther King (1929-1968) kurz vor seinem Tod gehalten hat, kommen mir nun in den Sinn, da ich über achtzig Jahre alt und seit mehr als fünfzig Jahren Theologe bin. Ich blicke nun auf meine Zeit als Theologe zurück, die ich in diesem kleinen Buch darstellen will, doch meine Gedanken sind bei den jungen Leuten und mein Geist ist der Ewigkeit zugewandt." So beginnt Leonardo Boff selbst diese kleine Bilanz seines Lebens und Wirkens als Theologe. Seine Beiträge zur Systematischen Theologie, zur Trinitätslehre, zur Christologie, zur Pneumatologie und zur Ekklesiologie, waren teilweise heftig umstritten, aber immer höchst fruchtbar und anregend. Boffs Verdienst ist es aber vor allem, die Befreiungstheologie konsequent zu einer Ökotheologie der Befreiung weiterentwickelt zu haben. Im Gespräch mit der neuen Kosmologie, der Quantenphysik, der Tiefenökologie, etc. entfaltet er hier ein neues Paradigma für die Theologie auf der Höhe der Zeit. Diese kleine Summe von Boffs theologischem Denken ist zugleich eine zutiefst spirituelle Lektüre.

...und wir schwingen bereits in einer neuen Welt GRIN Verlag

In vielen Sitzungen verteilt über weitere vier Monate dokumentierten Iris und Martin die Durchsagen von Rudolph aus der sogenannten Anderen Welt in einem zweiten Band. Auch diese Durchsagen verstehen es weiterhin, Hoffnung zu vermitteln. Sie geben Antworten auf Fragen zum Leben, zum Tod und darüber hinaus.

Hypnose und Achtsamkeit GABAL Verlag GmbH

Edition Now präsentiert die wichtigsten Themen zu Achtsamkeit und bewusster Lebensgestaltung mit Stil - schön genug zum Verschenken und zugleich ein wunderbarer Weg, sich selbst etwas Gutes zu tun. Doch statt bloß hübsch gestalteter, aber beliebiger Kalenderweisheiten, wie sie es heute zuhauf gibt, haben die Bücher der Edition NOW das Zeug, zu echten Begleitern im Alltag zu werden. Denn die Inhalte verbinden Tiefgang mit Leichtigkeit - wie die Gestaltung auch. Durch inspirierende Anregungen, leicht umsetzbare Mini-Übungen und ein besonders schönes Layout fängt die Entspannung schon auf der ersten Seite an.

Psychologie der Werte Carl-Auer Verlag

Sie sind Selbstständiger oder Unternehmer? Sie haben ein Team unter sich, das einfach nicht das macht, was es soll? Stellen Sie sich häufiger die Frage, ob Ihre Mitarbeiter überhaupt wissen, was sie in Ihrem Unternehmen machen? Dem 42-jährigen Unternehmer Marc ergeht es ähnlich. Das gesamte Unternehmen läuft nicht in die Richtung, in die er es eigentlich steuern möchte, was in einer Unternehmenskrise endet. Er spürt, dass es so nicht mehr weitergehen kann, und beginnt ein Führungscoaching bei Wolfgang Radies. Seine Hoffnung: ein paar Führungsmethoden, damit sein Wille endlich im Unternehmen geschehe. Aber schnell erkennt Marc, dass es um sehr viel mehr geht. Was er sich wirklich wünscht, ist Selbstbestimmung, Freiheit, Wirksamkeit und Erfüllung. Und er

erkennt, dass dies mit ein paar Führungsmethoden nicht zu erreichen ist. So begibt er sich auf eine Abenteuerreise, in deren Verlauf er lernt, sein Unternehmen, sich selbst und Führung auf eine völlig neue Art und Weise zu sehen und schließlich anders, wirksamer zu handeln. Dieses Buch richtet sich an Unternehmer mit drei bis 50 Mitarbeitern, nicht wie die meisten Führungsbücher an Manager von Konzernen. Anders als Manager arbeiten Unternehmer am Unternehmen und am Führungssystem. Manager hingegen sind Projektleiter, die im Führungssystem des Unternehmers arbeiten müssen. Das Buch ist somit das erste und einzige Führungsbuch speziell für Unternehmer! Was das Buch für Sie bietet:

- Es bietet ein Ordnungssystem, in das Sie alle anderen Führungstheorien einordnen und damit die Verwirrung um Führung dramatisch reduzieren können.
- Das Buch zeigt, an welcher Stelle Ihrer Persönlichkeit Sie wie ansetzen müssen, um optimale Führungsergebnisse zu erzielen.
- Das Buch erklärt, wie Sie Ihr Team so ausrichten, dass alle Teammitglieder von alleine in dieselbe Richtung laufen.
- Nach der Lektüre kennen Sie den zentralen Ansatzpunkt, damit mehr Mitarbeiter nicht mehr Stress, sondern mehr Freiheit bedeuten.

Gottes Leidenschaft für die Armen - Der Gott der kleinen Leute Jhana Verlag

Ständiger Termindruck und Multitasking, während einer Handlung gedanklich schon bei der nächsten sein, grübeln über Vergangenes: Unser Bewusstsein ist nur selten im Hier und Jetzt. Dieser Zustand der Unachtsamkeit macht uns nicht glücklich. Eine achtsame Lebensweise fördert dagegen Gesundheit und Lebensfreude. Inhalte: Jeder ist dazu fähig: Einstellungen, die die Achtsamkeit fördern
 Alles eine Frage des Trainings: die besten Achtsamkeitstechniken
 Harmonische Beziehungen: Wie Sie achtsamer mit anderen umgehen
 Achtsam leben: erprobte Techniken, um Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren

Achtsamkeit: DAS GROSSE ACHTSAMKEIT ÜBUNGSBUCH! Wie Sie Ihren Achtsamkeitsmuskel trainieren und in 16 Tagen ganz praktisch Achtsamkeit lernen, Achtsamkeit im Alltag leben und mit dem achtsam werden innere Ruhe, Gelassenheit und wahre Fülle finden Springer-Verlag

Wie können wir mehr Ruhe, Freude und Harmonie in unseren oft stressigen Alltag bringen? Die Lehre des Buddha mit den ewig gültigen Wahrheiten über die menschliche Existenz, ist von ungebrochener Aktualität und stößt auf immer größeres Interesse in der westlichen Welt. Die Meditationsmeisterin Ayya Khema gibt in "Buddha ohne Geheimnis" eine umfassende und anekdotenreiche Einführung in die Buddhalehre. Mit praktischen Beispielen zeigt sie uns, wie wir die östlichen Weisheiten für uns verwenden können.

Achtsamkeit und Innovation in integrierten Organisationen epubli

Die Geschichte der Menschheit ist so sehr von Krieg, Unterdrückung, mangelndem Mitgefühl und der Gier nach Besitz geprägt, dass wir im Westen versucht sind, all das als typische Eigenschaften des Menschen hinzunehmen. Allerdings kennen viele indigene Völker diese Gier nicht; sie haben unser Verhalten stets als Zeichen des Wahnsinns gedeutet - und der Psychologe Steve Taylor gibt ihnen recht. Er hält diese Charakterzüge für eine psychologische Störung und zeigt in diesem Buch Wege auf, den Irrsinn zu heilen und zurück zu kehren zu Harmonie und mentaler Gesundheit. Wir können lernen, uns nicht mehr mit unseren Gedanken zu identifizieren, sondern zu unserem wahren Wesenskern vorzudringen. Dann verwandelt sich das Leben in ein großes Abenteuer voller Freude und Wunder!

Buddha ohne Geheimnis J. Kamphausen Verlag

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN FÜR EIN BEWUSSTES LEBEN! Achtsamkeit ist die Kunst, den Lärm unserer hektischen Welt auszublenden, im Hier und Jetzt anzukommen und den Moment wahrzunehmen. Doch nur noch wenige Menschen beherrschen die Kunst der Achtsamkeit wirklich. Wir haben uns daran gewöhnt, Tag für Tag unter Zeitdruck und Leistungsdruck zu stehen und mit unserer Aufmerksamkeit bei vielen Dingen gleichzeitig zu sein. Und dadurch sind wir nirgendwo mehr wirklich. Doch das können wir ändern. Jeder Mensch kann Achtsamkeit lernen! Sie müssen dafür zwei Schritte gehen: Sie müssen Ihr Achtsamkeitsinstrument - Ihren Fokus - schärfen und lernen, ganz bei einer einzigen Sache zu sein. Und Sie müssen Ihre Achtsamkeit im Alltag immer wieder bewusst auf den Moment, auf sich selbst und auf das richten, was Sie gerade tun. Wenn Sie wirklich achtsam werden wollen, dann müssen Sie also mehr tun, als nur Bücher zu lesen. Sie müssen **AKTIV** werden. Und genau dafür wurde dieses Buch geschrieben. Es führt Sie den entscheidenden Schritt in die Praxis der Achtsamkeit! Sie lernen, wie Sie Ihren Fokus schärfen und kontrollieren. Und Sie erhalten ein 15 Tage Praxisprogramm mit 15 einfachen, aber machtvollen Achtsamkeitsübungen für jeden Tag. Jede einzelne dieser Achtsamkeitsübungen wird Ihre Wahrnehmung und Ihr Leben verändern, wenn Sie sich wirklich darauf einlassen. Wenn Sie mit diesem Buch arbeiten, werden Sie in 15 Tagen sich selbst, Ihr gesamtes Umfeld und Ihr Leben in einem ganz neuen Licht sehen. Jeder Tag ohne Achtsamkeit ist ein verlorener Tag, denn was wir nicht wahrnehmen können, kann uns auch nicht glücklich machen! Schenken Sie sich daher heute dieses Buch, werden Sie achtsam für die Fülle um Sie herum und beginnen Sie, Ihr Leben wirklich zu leben! Tags: Achtsamkeitsübungen, Achtsamkeit, Achtsamkeit lernen, Achtsamkeit im Alltag, Achtsamkeit für Anfänger, achtsam, achtsam essen, achtsam werden, innere Ruhe, Gelassenheit, Stressbewältigung

Krisen bewältigen, Stabilität erhalten, Veränderung ermöglichen LIT Verlag Münster

Sie haben keine Zeit für Achtsamkeit? Überlegen Sie es sich noch einmal. "Tiefsinnig und provokant (...) dieses Buch ist zweifellos maßgeblich, denn es hinterlässt uns inspiriert und frohen Mutes, dass echte Heilung tatsächlich möglich ist." Sharon Salzberg Seit vier Jahrzehnten vermittelt Jon Kabat-Zinn einer breiten Öffentlichkeit, welche tief greifende Wirkung Meditation haben kann. Er stützt sich dabei auf zahlreiche wissenschaftliche Studien, die die heilende Kraft der Meditation belegen. Hier beantwortet er grundlegende Fragen: Welche Formen der Meditation gibt es? Wie sieht eine formale Meditationspraxis eigentlich aus? Was kann uns dabei unterstützen? Und wie überwinden wir die vielfältigen Ablenkungen, die unser Leben heute für uns bereithält? Wach werden und unser Leben wirklich leben beantwortet diese und andere häufige Fragen. Ursprünglich im Jahr 2005 als Teil des Buchs Zur Besinnung kommen veröffentlicht, wurde es nun vom Autor vollständig überarbeitet und mit einem neuen Vorwort versehen - und ist aktueller denn je zuvor. Ein Klassiker der modernen Achtsamkeitsbewegung, der Ihr Leben verändern kann.

BUSINESS ENERGETIK Haufe-Lexware

Studienarbeit aus dem Jahr 2018 im Fachbereich Psychologie - Arbeit, Betrieb, Organisation und Wirtschaft, Note: 1,3, Hochschule Fresenius; Köln, Sprache: Deutsch, Abstract: Ziel dieser Arbeit ist es, einen achtsamkeitsbasierten Workshop für Führungskräfte in Managementfunktion zu konzipieren. Hierfür wird zunächst eine Differenzierung der Begriffe Management und Leadership durchgeführt. Weiterhin werden die Herausforderungen der heutigen Zeit und ihre Auswirkungen auf Führungskräfte erläutert. Anschließend wird das Thema Achtsamkeit erklärt, sowie zwei Übungen

zum Trainieren einer achtsamen Haltung vorgestellt. Danach wird die Relevanz von Achtsamkeit für Führungskräfte näher beleuchtet, bevor das entwickelte Konzept des achtsamkeitsbasierten Workshops vorgestellt wird. Den Abschluss dieser Arbeit stellt das Fazit dar, in dem noch einmal die wichtigsten Punkte zusammengefasst werden.

Achtsamkeit: IN 2 SCHRITTEN ZUR ACHTSAMKEIT! So leben Sie Achtsamkeit im Alltag LIT Verlag
Münster

Achtsamkeit kann auch zu Ihrer Heilung beitragen. Seit vielen Jahren lehrt Jon Kabat-Zinn, wie heilsam es sein kann, mitfühlendes Gewahrsein im alltäglichen Leben zu kultivieren. In *Das heilende Potenzial der Achtsamkeit* führt er anschaulich aus, wie Achtsamkeit die Beziehung zum eigenen Körper und Geist neu gestaltet: Er erklärt, was wir inzwischen über Neuroplastizität und das Gehirn wissen, wie Meditation sich auf unsere Biologie und unsere Gesundheit auswirkt und wie wir durch Achtsamkeit lernen können, mit den Herausforderungen im Leben umzugehen, einschließlich unserer eigenen Sterblichkeit. Wir lernen, die Augenblicke, die uns gegeben sind, wirklich anzunehmen und Leid zu verringern, indem wir Frieden schließen mit dem, was ist. Falls Sie genauer wissen wollen, wie heilsam Achtsamkeit als Seinsweise wirken kann, dann sei Ihnen dieses sehr

persönliche Buch ans Herz gelegt, verfasst vom weltweit anerkannten Pionier der Achtsamkeitsbewegung.

Zen und die Kunst, die Welt zu retten Junfermann Verlag GmbH

Inspiration für alle Sinnsucher Selfcare ist nicht immer ein langes Schaumbad. Slow living muss nicht langsam sein. Und Minimalismus ist auch etwas für Leute mit vollem Kleiderschrank. Jasmin Arensmeier denkt in ihrem dritten Buch mit erfrischender Leichtigkeit über die aktuellsten Lifestyle-Themen und Trends unserer Zeit nach. Sie erzählt inspirierende Geschichten aus ihrem Lebens- und Arbeitsalltag und stellt praktische Lösungsansätze verschiedener Experten vor. Ausgehend von einer Bestandsaufnahme und dem Blick auf und in sich selbst, führt sie systematisch durch unterschiedliche Lebensbereiche wie Ernährung, Arbeit, Zuhause oder Familie. Sie bietet in allen Kapiteln Anregungen zum Nach- und Challenges zum Mitmachen an und liefert allen Fans der Bullet-Planner-Methode wieder zahlreiche passende Journaling Prompts und liebevoll gestaltete Vorlagen. Ein Buch, das hilft, eine gesunde Aufmerksamkeit für sich und sein Umfeld zu entwickeln und jenseits allen Hypes entspannt seine individuelle Werkzeugkiste mit Mitteln für ein glückliches Leben zusammenzustellen. Eine undogmatische Orientierungshilfe, wie wir in Kopf, Körper und Leben Ordnung schaffen und damit jeden Tag ein bisschen aufgeräumter und gelassener werden können.