

[Ebook free] Du hast es in der Hand: 5 einfache Rituale fr ein glcklicheres Leben

## Du hast es in der Hand: 5 einfache Rituale fr ein glcklicheres Leben

Von Werner Tiki Kstenmacher

DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #196759 in BcherVerffentlicht am: 2012-02-08Format: SegaEinband:  
Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 40.Mb

**Von Werner Tiki Kstenmacher : Du hast es in der Hand: 5 einfache Rituale fr ein glcklicheres Leben** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Du hast es in der Hand: 5 einfache Rituale fr ein glcklicheres Leben:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Zusammenfassung interessanter TippsVon arwen008Dieses neue Buch vom "Simplify your Life" Autor hat mir sehr gut gefallen. Eigentlich sind es ja Gedanken und Ratschlge, die einem im tglichen Leben oft begegnen, aber nicht immer denkt man daran.Alten Balast loswerden, aufrumen und positiv in die Zukunft gehen sind nur ein paar der Gedanken, die ich aus dem Buch gewinnen konnte. Die Idee, die Hand z.B. mit einzelnen Tipps zu verbinden, hrt sich gut an. Im Einzelnen strt es mich aber, wenn ich immer an die Hand denken soll.Ansonsten finde ich es ein sehr inspirierendes Buch mit vielen Tipps, die auch mutmachen, dass man immer etwas verndern kann und das es gar nicht so schwer ist, etwas frs eigene Glck zu tun. Wie so oft ist es eine Frage der Einstellung und manchmal auch des Umdenkens.Noch kurz zum Inhalt, der grob in 5 groe Kapitel geteilt ist:1.Der kleine Finger-kleine Fluchten2.Der Ringfinger sich befreien3.Der Mittelfinger-die Mitte finden4.Der Zeigefinger-Ziele setzen5.Der Daumen-Gutes tunFr

wen sich das jetzt interessant anhört, der wird mit diesem Buch bestens beraten sein. Auch eine Geschenkidee für liebe Mitmenschen, die sich gerade damit beschäftigen, wie sie in ihrem Leben etwas ändern können. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Praktischer Ratgeber für einen entspannten Alltag Von Michael Pflieger Als Nachfolgeband des beliebten Simplify your life nun die Fnf-Finger-Methode. Das Konzept lässt sich durch die Gedächtnishilfe der eigenen Hand gut merken, und wie ich finde auch persönlich erweitern. Es gibt viel zu entdecken, viele gute Tipps für den Alltag: Statt dem Problem davonzulaufen zunächst eine kleine Flucht, um Abstand zu gewinnen, mit Humor, oder einer inneren Distanzierung; sich Luft schaffen, durch aufräumen; die eigene Mitte finden, mal innehalten; das eigene Ziel mal wieder anvisieren; und dann Handeln und Lieben. Wie von Tiki Kstenmacher gewohnt gibt es sehr ansprechende und treffende Cartoons, die die einzelnen Gedanken in Bilder fassen (ein Bild sagt mehr als tausend Worte). Hier geht es nicht um philosophische Hintergründe einer modernen Lebenskunst, sondern um Ideen für eine ganz praktische Umsetzung Freiräume zu schaffen, im bevollten Informationszeitalter des 21. Jahrhunderts. Die Philosophie kann jeder selbst drumherum bauen, falls gewünscht. Ein origineller und sehr ansprechend gestalteter Ratgeber "für ein glücklicheres Leben". 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lebensratgeber vom "Simplify"-Autor Von Romyodine Werner Tiki Kstenmacher hat auch Bücher aus der "Simplify"-Reihe mitgeschrieben. Auch bei "Du hast es in der Hand!" handelt es sich um einen Lebens-Ratgeber. Das Buch hat zahlreiche Bilder in Farbe, die Papier-Qualität des Buches gefällt mir. Der Einband wirkt stabil genug. Einen Schutzumschlag besitzt das Buch übrigens nicht. Der Schreibstil ist locker gehalten, wie auch schon bei der "Simplify"-Reihe. Wie das Konzept auf mich wirkt, kann ich noch nicht sagen, dazu muss ich erst das Buch fertig lesen. Dann werde ich versuchen, meine Rezension noch zu "verfeinern". Der erste Eindruck ist aber schon ein sehr guter. Ein paar mehr Worte über den genauen Inhalt und das Konzept des Buches gibt es von mir in einigen Wochen.

Produktbeschreibung Du hast es in der Hand: 5 einfache Rituale für ein glücklicheres Leben Gebundenes Buch

Kurzbeschreibung In der Hektik des Alltags vergisst man zuweilen, dass das Leben eigentlich schön sein könnte - und um ein Vielfaches einfacher. Wie praktisch wäre es da, wenn es etwas gäbe, das einen daran erinnert. Etwas, das man immer bei sich hat. So wie die eigene Hand. Werner Tiki Kstenmacher macht diese Idee zum Ausgangspunkt seines neuen Buches. Resultat ist seine genial-einfache Fnf-Finger-Methode. Jeder Finger verkörpert dabei ein kleines Ritual, mit dem man die aktuelle Belastung sofort verringert. Kurzweilige Reflexionen zu jedem Thema und leicht umsetzbare Handlungsanleitungen, Übungen und Tipps sorgen dafür, dass man die Bedeutung der fünf Finger rasch verinnerlicht und die Rituale in den Tagesablauf integrieren kann. Bebildert ist das Buch mit Illustrationen aus der Feder des Autors - mal ansatzlos, mal hintergründig, aber immer mit einem liebevollen Blick auf all die betriebsamen, hektischen, jammernden und eigentlich glücklichen Menschen unter uns.