

[Library ebook] Malbuch fr Erwachsene: kreativer Stressabbau fr Fhrungskrfte und Manager: Entspannen auf ganz simple Art und Weise

Malbuch fr Erwachsene: kreativer Stressabbau fr Fhrungskrfte und Manager: Entspannen auf ganz simple Art und Weise

Von Ronny Behr

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #976006 in BcherVerffentlicht am: 2016-02-13Abmessungen: 11.00 x .11b x 8.50l, .30 Pfund Einband: Taschenbuch48 Seiten | File size: 49.Mb

Von Ronny Behr : Malbuch fr Erwachsene: kreativer Stressabbau fr Fhrungskrfte und Manager: Entspannen auf ganz simple Art und Weise before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Malbuch fr Erwachsene: kreativer Stressabbau fr Fhrungskrfte und Manager: Entspannen auf ganz simple Art und Weise:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nette Idee , Umsetzung AusbaufigVon BklauzIch finde die Idee, nach der Arbeit zu zeichnen, sehr interessant und reizvoll. Daher habe ich auf dieses Buch zurck gegriffen.In der Realitt stellt sich ein entspannender Effekt ein. Ausprobieren also dringendst empfohlen.Das Buch selbst ist hbsch aufgemacht und bietet einfache bis komplexe Vorlagen. Manche

sind etwas blass bzw. wirken mittig am oberen Rand etwas deplatziert. Die Freiflächen unter den Bildern kann man aber sehr gut für eigene Gedanken und Impressionen nutzen. Ich nutze diese, um die Bilderunterschriften mit eigenen Sätzen zu erweitern.

Kurzbeschreibung WARUM EIN MALBUCH FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE? Dieses Malbuch für Erwachsene ist kein herkömmliches Malbuch. Entspannen Sie mal ganz anders. Es enthält nämlich tatsächlich Objekte zum Ausmalen, die Sie vielleicht auch von der Arbeit kennen. Die Idee dahinter ist einfach erklärt. Für den Stressabbau eignen sich Malbücher bzw. Ausmalbücher für Erwachsene hervorragend. Zur Prävention eines Burnout bzw. im Rahmen des Stressmanagement sorgt ein Malbuch durchaus für Entspannung. Nicht allein für sich, doch als zusätzlicher Baustein kann ein Malbuch durchaus helfen. Auch ein Perspektivwechsel ist mit einem Malbuch für Erwachsene natürlich möglich. Der Mensch verbringt in der Realität einen sehr großen Teil seines Lebens auf und mit der Arbeit. Tatsächlich machen sogar viele Menschen ihre Arbeit gern. Die Gesellschaft sagt uns immer wieder, dass wir mal abschalten müssen. Konzepte dafür gibt es wahrlich genug. Doch es gelingt nur selten, schon am ersten Tag abzuschalten. Es gelingt auch den meisten Menschen nicht, einfach zu sagen Ich schalte jetzt ab und in der nächsten Sekunde ist die Arbeit vollkommen vergessen. Mit diesem Malbuch für Erwachsene wird eine kleine Brücke zwischen Beruf und Entspannung geschlagen. Kaufen Sie dieses Malbuch für Erwachsene und probieren Sie es aus. Denken Sie beim Malen sehr gern an Ihre Arbeit. Lassen Sie die Gedanken fließen. Steigern Sie Ihre Achtsamkeit. Denn alles was Sie auf der Arbeit erlebt haben, muss von Geist auch entsprechend verarbeitet werden. Dieser Prozess ist sehr wichtig und braucht einen entsprechenden Raum. Geben Sie sich selbst diesen Raum und absolvieren Ihr eigenes Anti Stress Programm mit dem Ausmalen von Bildern. Das Malbuch für Erwachsene enthält daher verschiedene Objekte zum Ausmalen. Einige Objekte sind ganz einfach fotografiert und in entsprechende Strichzeichnungen umgewandelt worden. Andere Objekte sind klassische Mandalas. Die Motive kommen Seite für Seite, bis zum Ende hin das Malbuch mit einem etwas schwierigerem Mandala abgeschlossen wird. Holen Sie sich Inspiration und neue Kraft für Ihre Arbeit. Sie brauchen lediglich noch ein paar Stifte und können sofort loslegen. Kaufen Sie dieses Malbuch für Erwachsene und lassen Sie beim Ausmalen einfach mal Ihre Seele baumeln. Und wenn Sie dabei dann doch an die Arbeit denken, können Sie zumindest sicher sein, dass Ihr Kopf eine Menge an Informationen erfolgreich verarbeitet hat. Das ist Entspannung pur. Das Malbuch für Erwachsene ist aber auch ein tolles Geschenk. Wurde vielleicht in Ihrem Umfeld jemand gerade befördert? Unterstützen Sie ihn vom Beginn der Karriere mit einem alternativen Stressmanagement.