



Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch

Russ Harris

Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch Russ Harris

 [Download Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei ...pdf](#)

 [Online lesen Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorb ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch Russ Harris

400 Seiten

Pressestimmen

"Der Titel sagt alles, lesenswert! Den Augenblick genießen, statt nur nach dem Morgen schauen." (SWR 1 online, Steffi Radke)

»Anstatt neue Techniken des Strebens nach Glück zu lehren, zeigt er Wege auf, um das Leben im aktuellen, gegenwärtigen Moment nicht zu verpassen.« (*Beratung aktuell*) Kurzbeschreibung
Endlich wirklich leben anstatt ständig dem Glück nachzujagen

Kann es sein, dass unsere Vorstellungen vom Glück uns unglücklich machen? Ja! Denn je stärker wir versuchen, schmerzhaft Gedanken und Gefühle zu verdrängen oder durch positive zu ersetzen, desto mehr leiden wir. Dem möchte Russ Harris mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) entgegenwirken. Sein spannendes Umdenkbuch verdeutlicht, dass Stress und Sorgen keineswegs angestrengt bekämpft werden müssen. Wenn wir sie stattdessen zulassen und uns ihnen stellen, finden wir zu einem tief erfüllten Leben.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Russ Harris, geb. 1966, ist Arzt, Coach und Psychotherapeut. Arbeitsschwerpunkte sind psychische Gesundheit, Psychoneuroimmunologie und Stressmanagement. Er leitet weltweit Ausbildungen für Psychologen und Therapeuten in ACT. Der Autor lebt mit seiner Familie in Melbourne, Australien.

Stephan Schuhmacher studierte Soziologie, Psychologie, Japanologie und Sinologie. Er wurde 20 Jahre im Zen geschult, darunter fünf Jahre in Kamakura, Japan. Nach seiner Arbeit als Lektor und Programmleiter zog er nach Südwestfrankreich und gründete das Redaktionsbüro und internationale Netzwerk ENSO Publishing. Er ist als Verlagsberater, Herausgeber sowie Übersetzer und Autor tätig.

Download and Read Online Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch Russ Harris #UVX4ANH9YZF

Lesen Sie Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch von Russ Harris für online ebookWer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch von Russ Harris Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch von Russ Harris Bücher online zu lesen. Online Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch von Russ Harris ebook PDF herunterladenWer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch von Russ Harris DocWer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch von Russ Harris MobipocketWer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch von Russ Harris EPub