

(Read now) Buddha räumt auf: Wie man mit weniger glücklich wird

Buddha räumt auf: Wie man mit weniger glücklich wird

Von Regina Tdter

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #322983 in BcherVerffentlicht am: 2015-02-23Abmessungen: 8.43 x .67b x 5.35l, Einband: Broschiert144 Seiten | File size: 63.Mb

Von Regina Tdter : Buddha räumt auf: Wie man mit weniger glücklich wird before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Buddha räumt auf: Wie man mit weniger glücklich wird:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Der Weg zum MinimalismusVon LaufenteIch habe jetzt schon einige Bcher zum Thema Minimalismus gelesen, um mir bei meinen Projekt seelische Untersttzung zu holen. Dieses Buch hat mir sehr gut gefallen. In vielen Punkten konnte ich

mich identifizieren. 11 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ordnung schaffen ok, aber man kann es auch bertreiben... Von Bookworm7777 Gute Tipps, wie man überhaupt erst einmal in Schwung kommt, um mit dem Aufrumen anzufangen, auch unntze, ungebrauchte, ungewunschte Gegenstnde loszuwerden. Nicht jeder findet aber die unpersnliche neutrale Kahlheit eines Hotelzimmers als erstrebenswerte Lsung fr zu Hause. Von sentimentalen Erinnerungen an die Vergangenheit, z. B. in Form von alten Fotos, hlt Frau Tdter nichts, denn sie wrden nur vom Hier und Jetzt ablenken. Bcher und Musik sollten digitalisiert - wenn nicht überhaupt nur geliehen - im Hause sein. Kleidung sollte schwarz, blau und grau sein, damit man nicht auch nur eine Minute mit Aussuchen der passenden Farben verschwendet. Urlaub sollte zu Hause auf dem Balkon stattfinden. Statt groer Loftwohnung reicht auch ein kleines Mini-Appartment (da die Einrichtung nur zweckmig sein soll, tut es wahrscheinlich auch eine mblierte, dann geht mir der Krempel wenigstens nicht). Technische Gerte, die nicht tglich verwendet werden, sollten geliehen werden. Bei der Ersparnis, die sich durch so einen reduzierten Konsum ergibt, kann ich dann auch meine Arbeitsstunden reduzieren und stattdessen meditieren oder gemeinntzige Arbeit machen (das nun ist keine so schlechte Idee, wenn es umsetzbar ist). Und so weiter. Hm. Ich kann mich auch in eine Klosterzelle zurckziehen, die Einrichtung fnde sicher Frau Tdters Zustimmung. Eine Handvoll eintniger Klamotten, ein Handy mit genug Speicherplatz, fertig. Passt alles in einen Rucksack, macht schn flexibel. Kann man machen, mu man aber nicht. Ich werde meine Rume Stck und Stck entrmpeln, aber meine Freude an schnen Dingen, die manchmal keinen praktischen Mehrwert haben, teils auch geerbt sind und mit Erinnerungen behaftet, lasse ich mir sicher nicht nehmen. 10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Glcklich mit Buddha Von StMoonlight Bei Buddha denkt man meist automatisch an den kleinen Mann mit dickem Bauch, an Religion, Indien Co. Das Cover dieses Buches zielt jedoch eine Gestalt die eher dem bekannten Werbegesicht Meister Propper hnelt. Und um Religion geht es hier auch nicht. Hchstens im weitesten Sinne, denn das Buch soll helfen zu befreien. Nicht nur von sachlichen Dingen. Das Buch ist sehr bersichtlich in mehrere Kapitel mit weiteren Unterkapiteln aufgeteilt und wird auch im Inneren von lustigen Aufrum-Buddhas geziert. Es liegt leicht in der Hand, lsst sich gut mitnehmen und durch das etwas dickere Papier macht auch das Blttern darin Spa. ~ Was ist Minimalismus? ~ Hier geht es darum, worum es überhaupt geht. Wie schafft man es vom Sammler zum Minimalisten und welche Vorteile hat das überhaupt? Der Leser fhlt sich hier schnell ertappt, wenn solch Dinge gefragt werden wie (frei wiedergegeben) Was bringen Sie aus dem Urlaub mit? Sind es Staubfinger, die irgendwann einfach nur noch in einem Karton liegen? oder Neue Kleidung? Wie oft haben Sie das edle Hemd, das chicke Kleid, seit dem Kauf auch angehabt? Man kommt oft nicht umhin zu denken: Da hat sie leider recht Dieses Kapitel regt also zum NACHdenken an. ~ Buddha wird zum Aufrumprofi ~ In erster Linie geht es hier nicht, wie die berschrift vermuten lassen wrde, ums aufrumen, sondern um den Buddhismus an sich. Es werden z.B. die Grundzge aufgezeigt (Die vier edlen Wahrheiten und Der Achtsame Pfad). Es geht aber auch um Meditation und das Innere aufrumen. Auch wenn ich mich fr diese Religion eher weniger interessiere, so sind die Einblicke doch recht interessant gestaltet. Besonders da Regina Tdter nicht wie in einem Lehrbuch schreibt, sondern hier einen lockeren Schreibstil bevorzugt. ~ Buddha rmt auf ~ Getreu dem Motto Eine freundliche Atmosphre im eigenen Haus ist die beste Grundlage fr das Leben. geht es hier darum (endlich) einmal auszumisten. Raus mit all den erdrckenden Dingen, die einen belasten. Sei es nun physisch oder psychisch. Mit dem Mehrkistenprinzip, einer Checkliste usw. gibt die Autorin einem Schubs die Dinge endlich einmal in die Hand zu nehmen, das Buch wegzulegen und auszusortieren. ~ Mit Buddha besser essen und bewegen ~ Aber nicht nur der Wohnung/ dem Haus geht es an den Kragen, sondern auch dem Mll in unserem Krper. Wir alle kennen nicht nur das schlechte Gewissen, sondern auch das schlappe Gefhl nach dem Verzehr von Fast Food, Sigkeiten Co.. Und dennoch machen wir so weiter wie immer Mit ein bisschen Bewegung und einem offenen Blick im Supermarkt frdern wir nicht nur unsere Gesundheit, sondern schtzen auch noch die Umwelt. Aus eben diesen Grund ein wichtiges Kapitel! Fr die passende Bewegung gibt es hier auch gleich leichte Yogabungen mit Anleitung. Keine Sorge, die sind wirklich alle leicht nachzumachen. ;) ~ Mit Buddha im Bro ~ Ganz ohne Arbeit kann selbst der gute Buddha nicht. In diesem Fall als Karriereberater, wie die Autorin den Leser wissen lsst. In diesem Kapitel rt er zu so banalen Dingen wie einfarbigen Ordnern und fter mal die Arbeitsplatte abwischen. Aber auch dazu einfach mal nein zu sagen und sich somit gar nicht erst in Arbeit und Chaos zu verrennen. Mal ehrlich, die wenigsten von uns knnen sich vermutlich ein stndiges nein leisten. ~ Mit Buddha das Teilen lernen ~ In erster Linie wird hier die menschliche Psyche ergrndet: WARUM teilen wir überhaupt? Und WIE, WO, WAS usw. Ich finde nicht, dass der Leser hier etwas neues oder spannendes erfahrt. Aber: Ich habe teilen gelernt und teile mit euch nun diese Rezension. ;) ~ Mit Buddha durch die Freizeit ~ Das Problem der heutigen Zeit: Freizeitstress. Dass es kein Mythos ist sehe ich an einem Bekannten, der von einem Termin zum anderen hetzt. Das dies nicht gesund ist wei sowohl er, wie wohl auch die mndigen Leser dieses Buches. Ich habe nach der Lektre dieses Buches daher (leider) noch immer nicht mehr Freizeit als davor. Schade eigentlich ;) ~ Die Reise zu sich selbst ~ Auch im letzten Kapitel, dem Urlaub, wird dazu geraten auf dies, das und jenes zu verzichten. Funktionskleidung zum Beispiel reicht vollkommen. (Toll, das spart auch gleich Gepckgebhren und Trinkgeld fr den Pagen. ;)) Und das ich im Urlaub mein Handy nicht dabei habe bzw. ausmache usw. ist bei mir Gang und Gebe. Urlaub bedeutet eben Urlaub und die Nicht-Erreichbarkeit geht fr mich einfach dazu. ^^ Auch hier: Keine Reise ins Neuland :/~ ~ Fazit ~ Ich persnlich habe bereits vor dem lesen diesen Buches routinemig das Haus auf den Kopf gestellt, alles aussortiert was ich nicht mehr gebrauchen konnte/ nicht mehr benutzt habe und

die Sachen, je nach Zustand, verkauft, verschenkt oder weggeworfen. Jedes Mal fühle ich mich nach so einer Aktion freier und tatsächlich ein Stückchen glücklicher. Auch nehme ich mir jedes Mal vor gar nicht erst wieder so viel Zeug anzusammeln. Aber wie es mit guten Vorstzen so ist: Wie Schecks sind sie selten gedeckt. Auer bei meinem letzten Urlaub. Da habe ich tatsächlich genau berlegt ob ich dies und das überhaupt brauche oder es nur sinnlos herumsteht. Bis auf einige Münzen, Fotos und schnellen Erinnerungen nahm ich nichts wieder nach Deutschland zurück. - Darüber bin ich übrigens sehr froh. ;) Für mich persönlich war dieses Buch leider berflüssig, weil ich einfach nichts Neues erfahren habe. Allerdings geht es nicht allen so und für diejenigen, die sich schlecht von Erinnerungen und anderem Zeug trennen können, kann dieses Buch eine große Hilfe/ Erleichterung sein.

Produktbeschreibung 1. Aufl. 2015. 143 S. Ill. 22 cm. Broschiert, Einband etwas bestossen, Fleck auf Schnitt, sonst gutes Ex.

Kurzbeschreibung Loslassen und das Leben entripeln Ob es der viele Kram zu Hause ist, die Arbeitsbelastung im Bro, unsere Ernährungsweise, der Freizeitstress oder unsere Aktivitt in sozialen Netzwerken alles ist oft einfach zu viel. Dass ein erfülltes Leben aber nichts mit berflung zu tun hat, sondern eine Konzentration auf das Wesentliche braucht, wusste der Entripelungsmeister Buddha schon vor 2500 Jahren. Er ist Vorbild für ein achtsames und bewusstes Leben. Mit ihm gelingt es uns, loszulassen von zu viel Besitz, zu vielen Verpflichtungen und gedanklichem Ballast, damit wir wieder voll am Leben teilhaben können. Wie uns Buddha dazu inspirieren kann, in all unseren Lebensbereichen auszumisten, und wie sehr uns die neue Kultur des Teilens bereichern kann, zeigt Regina Tdter in diesem buddhistischen Aufratgeber. Mit ausführlicher bersicht über Sharing-Portale im Internet! über den Autor und weitere Mitwirkende Regina Tdter ist Theologin, Religionswissenschaftlerin und Gesundheitsforscherin. Sie beschäftigt sich vor allem mit den Themen Buddhismus im Westen, nachhaltiger Tourismus und Spiritualittsforschung, und sie schreibt als Gesundheitsexpertin für den FOCUS. Sie ist selbst berzeugte Minimalistin und lebt in Nrnberg.