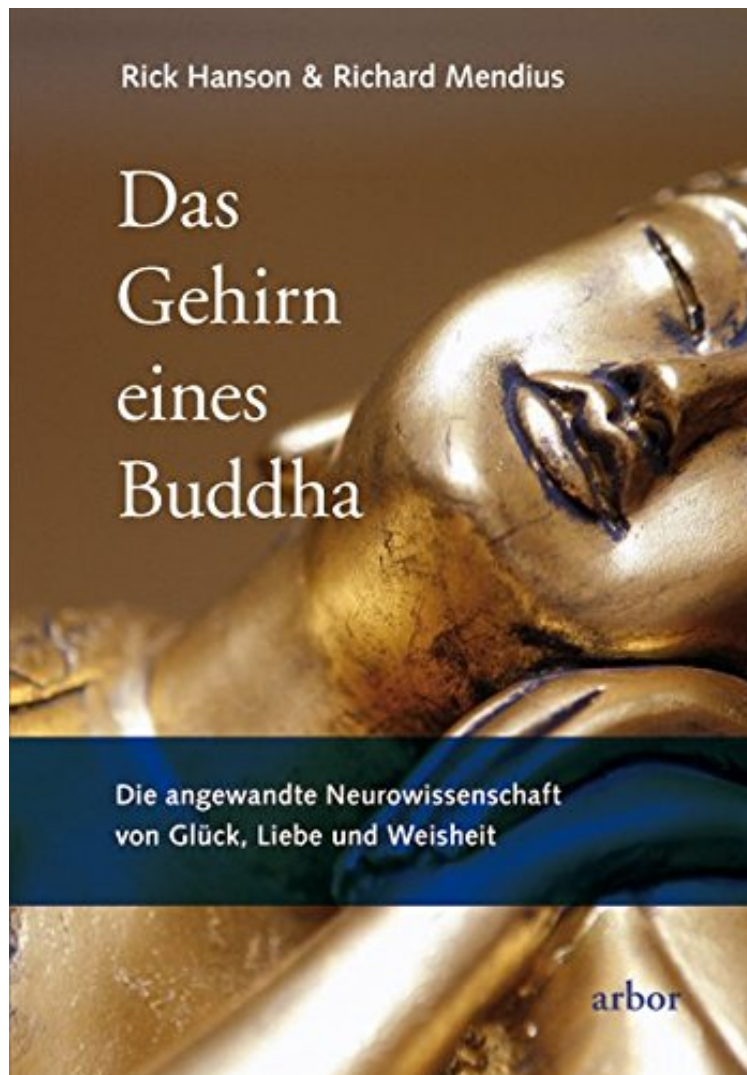


[Download pdf ebook] Das Gehirn eines Buddha: Die angewandte Neurowissenschaft von Glck, Liebe und Weisheit

Das Gehirn eines Buddha: Die angewandte Neurowissenschaft von Glck, Liebe und Weisheit

Von Rick Hanson, Richard Mendius
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #26839 in BcherVerffentlicht am: 2010-12-16Abmessungen: 8.50 x .79b x 5.94l, Einband: Taschenbuch312 Seiten | File size: 76.Mb

Von Rick Hanson, Richard Mendius : Das Gehirn eines Buddha: Die angewandte Neurowissenschaft von Glck, Liebe und Weisheit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Gehirn eines Buddha: Die angewandte Neurowissenschaft von Glck, Liebe und Weisheit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen30 von 32 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Erst etwas schwierigVon Claudia Gerlachdie ersten 50 Seiten sind neurologische Beschreibungen, die mich, als Mensch auf der SUche nach Gleichmut, gar nicht interessiert haben. Danach aber geht es zur Sache: Beste Tips, klare

Anweisungen, hilfreiche Vergleiche: Ein Lehrbuch für Glück und Gleichmut. Nur nicht von den ersten Seiten enttäuscht sein. 46 von 52 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Meinen Urlaub gerettet Von ExKingKong Zwei Tage vor meinem Jahresurlaub (3 Wochen im Süden, ruhig, erholsam, einsam), erhielt ich eine Email meines Chefs, dass er mit mir und HR ein Gespräch haben will, da er den Eindruck hat ich sei unglücklich um Job usw. Es kam aus heiterem Himmel und klang wie eine geplante Kündigung. Ohne Grund und Inhalt. Einfach: Ich will dich los werden! Ich bin ein Grbler. Ich hatte Angst vor dem Urlaub. Würde ich mich drei Wochen, wie ich es von mir kannte, nur noch mit der Email, dem zukünftigen Gespräch und meinem verletzten Ego auseinandersetzen, und den Urlaub gar nicht genießen können? Ich hatte das Buch sowieso schon gekauft. Also nahm ich es mit und fing es nach einer Woche an zu lesen. Vorher las ich das Buch von Sebastian Knuff: Ruhe da oben. Was ein wunderbarer Einstieg für dieses Buch ist. Doch durch dieses Buch und der zugehörigen CD sowie das Buch von Knuff, war es der beste Urlaub, den ich je machte. Ich war mehr im Hier und Jetzt als sonst. Sobald irgendetwas auftauchte, nahm ich die Mechanismen dieses Buch und sie halfen mir, wie auch die von Knuff. Am Ende des Urlaubs war ich glücklich, stolz, zufrieden, dankbar. Dankbar, dass der Autor das Buch geschrieben hat, dankbar dafür, dass ich mich entschieden hatte es zu lesen, es anzuwenden und dass es erfolgreich war. Ich habe morgens eine halbe Stunde meditiert und abends, so begann ich die Tage gut und schlief auch gut. Am Strand meditierte ich nach Belieben, meist auch eine halbe Stunde. DANKE HERR KNUFF, DANKE an die Herren MENDIUS UND HANSON. Und dank Ihnen weiß ich auch: Alleine diese Dankbarkeit hat positive Auswirkungen auf mein Gehirn. Ein positiver Kreislauf. 0 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Gehirn eines Buddha Von Anette Ich habe es noch nicht ganz gelesen, bisher gefällt es mir aber gut. Zwischendurch muss man die Zeilen immer mal sacken lassen.

Produktbeschreibung Taschenbuch, 307 Seiten. Leichte Gebrauchsspuren. Einband minimal abgetragen und bestoßen, aber noch erhalten. Wenige Seiten mit leichten Druckstellen. Keine Anstreichungen.

Kurzbeschreibung Das Gehirn eines Buddha weist uns wirksame Wege, wie wir Liebe, Weisheit und wahres Glück in unserem Leben erfahren können, und erklärt uns auch physiologisch, wie und warum das funktioniert. Der Strom unserer Gedanken formt unser Gehirn und vermag uns so, neue Möglichkeiten, Handlungsräume und Gefühlswelten zu eröffnen oder auch zu verschließen. Demgemäß lautet die grundlegende Botschaft aktueller neurobiologischer Forschung: Indem du dein Gehirn verändern kannst, kannst du dein Leben ändern. Gestützt auf jüngste Forschungsergebnisse zeigt uns Das Gehirn eines Buddha auf, wie wir unser Gehirn stimulieren und stärken können, um zu erfüllenderen Beziehungen und zu einem stärkeren Gefühl von innerem Vertrauen und Wert zu finden.