

[Free] Nie wieder einsam: 8 Wege aus der Einsamkeit und hin zu einem langfristig glücklichen Leben

Nie wieder einsam: 8 Wege aus der Einsamkeit und hin zu einem langfristig glücklichen Leben

Von Thomas Langner
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #1081258 in Bcher Veröffentlicht am: 2015-09-13 Abmessungen: 9.00 x .8b x 6.00l, Einband: Taschenbuch 34 Seiten | File size: 48.Mb

Von Thomas Langner : Nie wieder einsam: 8 Wege aus der Einsamkeit und hin zu einem langfristig glücklichen Leben before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Nie wieder einsam: 8 Wege aus der Einsamkeit und hin zu einem langfristig glücklichen Leben:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einfach und effektiv Von S. G. Das Buch enthält auf wenigen Seiten mit hoher Informationsdichte nützliche Tipps, Hinweise und

Strategien, mit Einsamkeit umzugehen oder etwas dagegen zu unternehmen. Ich fand die 8 Wege sinnvoll gewählt und anschaulich erklärt. Sicherlich kann jeder Einsamkeitsgeplagte aus diesem Buch etwas ziehen, um aus dem Kreislauf, wie es beschrieben wird, herauszukommen. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. So viel Unsinn ... Von KP- Das Buch sieht eigentlich aus, als wäre es aus einer Heimproduktion mit Drucker und Laminiergerät. Das wäre mir eigentlich egal, wäre der Inhalt nicht so schlecht.- Das Buch hat 27 Seiten. Die Schrift ist extrem groß. Und auf einigen Seiten davon stehen z.T. nur 3-5 Sätze.- Man hat leider den Eindruck, der Autor hat wenig Ahnung von der Thematik oder Psychologie o... Die Tipps sind lachhaft. (Wollte es eigentlich verschenken :(, das werde ich tunlichst unterlassen) Wenn ich (Haupt-)Schüler zu dieser Thematik etwas ausarbeiten lassen würde, hätte ich ähnliche Ergebnisse (nicht wirklich durchdacht, aber die Schüler hätten zumindest ein paar kreativere Möglichkeiten/Ideen eingebaut) ;(Tipp 7 Suchen sie sich Freunde, so bekämpfen sie ihre Einsamkeit (???) und der Lauftipp ist auch interessant. (klar - Laufen, frische Luft, Bewegung tut gut, aber mit anderen ins Gespräch kommen?) So viel Unsinn, auf nur 27 Seiten 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kurz aber gut Von Lawrence Das Buch ist zwar kurz aber ich finde solche Bücher immer interessanter als dicke Wälzer. Denn hier steht alles wichtige drin und vor allem das was mich auch wirklich interessiert, ohne viel BLABLA. Zwar habe ich nicht das Problem einsam zu sein, dennoch lese ich gerne solche Bücher um das Miteinander mit meinen Mitmenschen noch besser zu gestalten. Vielen Dank für das Buch. Von mir 5 Sterne

Kurzbeschreibung Niemand muss einsam sein! Dabei spielt es keine Rolle, ob es nur die regnerischen Wochenenden alleine zu Hause sind oder ob die Einsamkeit Sie schon seit Jahren nicht mehr loslässt. Sind Sie schüchtern, introvertiert oder leiden sogar unter einer sozialen Phobie? Dieser kompakte Ratgeber zeigt Ihnen 8 Wege zu einem glücklichen Leben. Mit einfachen Tipps können Sie wieder glücklich und zufrieden den Alltag genießen. Machen Sie Einsamkeit zu einem Fremdwort und beginnen Sie das Leben zu lieben! In diesem Ratgeber lernen Sie.....was Einsamkeit ist und woher sie kommt. ...wie Sie mit Achtsamkeit Ihre Einsamkeit dauerhaft bekämpfen können. ...wie Sie Ihre eigenen Werte finden. ...wie einfache Verhaltensweisen Ihnen viele neue Freunde bringen können. ...warum ein gesunder Lebensstil einer der größten Faktoren ist, um Einsamkeit zu bekämpfen. ...wie Sie das gelernte Wissen spielend in Ihren Alltag integrieren können. ...und vieles mehr! Inhaltsverzeichnis 1. Vorwort 2. Einsamkeit verstehen 3. 8 Wege aus der Einsamkeit 3.1. Weg 1: Einsamkeit ist ein Gefühl und keine Tatsache 3.2. Weg 2: Benutzen Sie sich in Achtsamkeit 3.3. Weg 3: Finden Sie Ihre persönlichen Werte 3.4. Weg 4: Seien Sie gut zu sich selbst 3.5. Weg 5: Leben Sie gesund 3.6. Weg 6: Probieren Sie etwas Neues aus 3.7. Weg 7: Finden Sie gute Freunde 3.8. Weg 8: Suchen Sie professionelle Hilfe 4. Der Kreislauf der Einsamkeit 5. Schnelle Tipps um akute Einsamkeit zu bekämpfen 5.1. Gehen Sie raus! 5.2. Gehen Sie sich etwas! 5.3. Machen Sie einen Spaziergang in der Natur! 5.4. Helfen Sie jemandem! 5.5. Lernen Sie Ihren persönlichen Trick! 6. Einsamkeit als Luxus