



Raus aus der Glücksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Raus aus der Glücksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett

Russ Harris

Raus aus der Glücksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett Russ Harris

 [Download Raus aus der Glücksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bild ...pdf](#)

 [Online lesen Raus aus der Glücksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bi ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Raus aus der Glücksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett Russ Harris

168 Seiten

Pressestimmen

»Mithilfe zahlreicher comicartiger Zeichnungen, leicht verständlicher Texte, vieler Übungen und griffiger Merksätze soll trainiert werden, mit unangenehmen Situationen besser klarzukommen.« (*Maxi*)

»Harris hat die wunderbare Gabe, einfach zu schreiben, ohne dass es simpel wird. Mit der Illustratorin Aisbett hat er sich noch einmal selbst übertroffen.« (*Dr. med. Rainer F. Sonntag, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie*) Kurzbeschreibung

Sorgen und Stress müssen nicht mehr angestrengt bekämpft werden. Selbst wenn wir in Schwierigkeiten stecken, können wir ein leichtes, erfülltes Leben führen.

Dieses etwas andere, durchgängig illustrierte Glücksbuch beweist es. Egal, ob Sie Stress am Arbeitsplatz erleben, mit Selbstwertproblemen konfrontiert sind oder einfach gesünder und glücklicher leben wollen: Der bahnbrechende Ansatz der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) unterstützt Sie darin, Ängste, Zweifel und Unsicherheiten abzubauen und eigene Ziele und Visionen mit Leichtigkeit in die Tat umzusetzen. Einfache, auf den Punkt gebrachte Schlüsselsätze helfen, aus den immer gleichen Teufelskreisen auszubrechen, altbekannte Probleme zu überwinden, dem eigenen Herzen zu folgen und die Weichen für ein erfülltes, sinnvolles Leben zu stellen.

Der Taschentherapeut als smarterer Cartoon

Leichter leben, leichter lesen mit Bestsellerautor Russ Harris

Fundierte Psychologie zeitgemäß präsentiert

Sorgen und Stress unangestrengt begegnen

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.

Download and Read Online Raus aus der Glücksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett Russ Harris #GTB93L4EKRH

Lesen Sie Raus aus der Glücksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett von Russ Harris für online ebook Raus aus der Glücksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett 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 Raus aus der Glücksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett von Russ Harris Bücher online zu lesen. Online Raus aus der Glücksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett von Russ Harris ebook PDF herunterladen Raus aus der Glücksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett von Russ Harris Doc Raus aus der Glücksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett von Russ Harris Mobipocket Raus aus der Glücksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett von Russ Harris EPub