Erschienen am 24.07.2020
Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0178-6

Gill Hasson

Warum Glück keine Glückssache ist

Glück fliegt einem nicht zu
Glücklichsein ist nicht nur ein emotionaler Zustand, sondern auch eine Haltung, die man sich zu eigen machen kann. Einfache Übungen helfen, das Glücksruder selbst in die Hand zu nehmen und sich auf die Reise zu einem glücklicheren Leben zu begeben. Das Glück fliegt einem nämlich nicht einfach zu. Es ist vielmehr eine aktive Entscheidung, die man jeden Tag trifft. In diesem Buch finden Sie die notwendigen Fertigkeiten, Kenntnisse und Sichtweisen, um glücklich zu werden und es auch zu bleiben – egal was passiert.
- Gehen Sie auf Schatzsuche, graben Sie nach Ihrer persönlichen Version eines glücklichen Lebens.
- Erweitern Sie Ihren Erfahrungshorizont und Ihre Möglichkeiten.
- Achten Sie auf die vielen kleinen Freuden im Alltag und nehmen Sie sie ganz bewusst wahr.
- Suchen Sie auch in schwierigen Zeiten nach Glücksmomenten und helfen Sie anderen, dasselbe zu tun.

Autorenprofil

Gill Hasson

Gill Hasson ist Dozentin, Trainerin und Autorin zahlreicher Bücher, hauptsächlich zum Thema persönliche Weiterentwicklung mit den Schwerpunkten Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, kommunikative Kompetenz, Durchsetzungsvermögen und Resilienz.

Pressestimmen