



Erschienen am 14.10.2016
176 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-486-4

Liv Larsson

Dankbarkeit, Wertschätzung und Glück

Auf dem Weg zu einem neuen Lebensstil

Dankbarkeit als Lebensstil

In unverfälschter, von Herzen kommender Dankbarkeit liegt eine ungeheure Kraft. Sie nährt unsere Beziehungen, verdeutlicht uns, was im Leben wichtig ist und worauf wir verzichten können. Allerdings haben die meisten Menschen eine Denkweise verinnerlicht, die dem natürlichen Dankbarkeitsfluss im Weg steht. So denken wir, wir verdienen etwas und es sei nicht mehr als recht und billig, das zu bekommen, was uns zusteht. Durch eine solche Haltung gehen uns die Fähigkeit zur Dankbarkeit und ihr produktives Potenzial immer mehr verloren.

In diesem Buch ist ein 52-wöchiges Übungsprogramm enthalten, das hilft, die „Dankbarkeitsmuskeln“ zu stärken. Es basiert u.a. auf Ansätzen aus der Gewaltfreien Kommunikation und der Positiven Psychologie.

Autorenprofil

Liv Larsson

Liv Larsson ist CNVC-zertifizierte GFK-Trainerin. In Schweden sowie in europäischen und asiatischen Ländern gibt sie ihre GFK-Kenntnisse an viele Menschen weiter: an Führungskräfte, UN-Mitarbeiter, Friedensarbeiter, Mediatoren, Theatergruppen, Ärzte, Lehrer u.v.m.