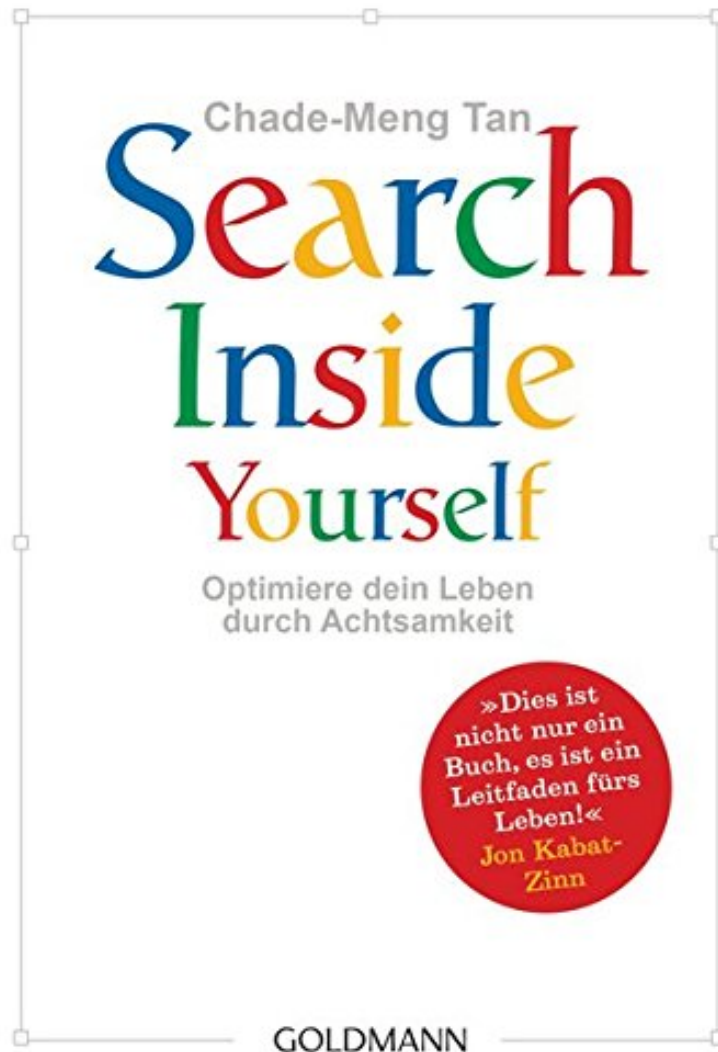


(Download) Search Inside Yourself: Optimierte dein Leben durch Achtsamkeit

Search Inside Yourself: Optimierte dein Leben durch Achtsamkeit

Von Chade-Meng Tan

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #3148 in BcherVerffentlicht am: 2015-09-14Erscheinungsdatum: 2015-09-14Abmessungen: 7.40 x 1.02b x 5.08l, Einband: Taschenbuch352 Seiten | File size: 77.Mb

Von Chade-Meng Tan : Search Inside Yourself: Optimierte dein Leben durch Achtsamkeit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Search Inside Yourself: Optimierte dein Leben durch Achtsamkeit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunderbare bungen - nicht nur frs BusinessVon Sonny OnassisGut zu lesen mit vielen Meditationsbungen. Das Buch lebt von den bungen, welche leicht zu machen sind, aber halt auch gemacht werden mssen, damit man von den Vorteilen profitieren kann, die mit Meditation einher gehen. Kann ich nur empfehlen, denn sie sind teils wundersam.0

von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Lebenshilfe! Von Kunden sehr empfehlenswert! Die guten Ansätze in diesem Buch sollten Pflichtlektüre für alle Mitarbeiter in Dienstleistungsunternehmen werden. Mir hat das Buch wirklich was gebracht. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. +++ wertvolle Informationen / spannend verpackt +++ Von Allforsamsung
Format und Details: Das Buch ist in einem handlichen Format gedruckt, sodass es großen Spaß macht damit in allen Lebenslagen zu arbeiten, und zu lesen. Der Druck ist sehr brillant, und farbenfroh. Das steigert die Lust zusätzlich... Inhalt: Das Buch ist ein wertvolles "Gut". Es trägt sehr viele wertvolle Informationen, Geschichten und Hinweise in sich. Damit macht es Spaß seine Zeit zu verbringen. Fazit: Dieses Buch ist ein zu empfehlendes Stück Literatur. Der Preis ist in Ordnung.

Pressestimmen "Es gibt eine neue Definition des Glücks. Chade-Meng Tan, ein Google-Ingenieur, wird zurzeit sehr berühmt damit." (Elle) "Eine humorvolle Anleitung mit vielen konkreten Tipps für mehr Gelassenheit."
(Emotion) Kurzbeschreibung Google zählt weltweit zu den Konzernen mit der höchsten Mitarbeiterzufriedenheit. Eines der Erfolgsprinzipien ist das revolutionäre Selbstentwicklungsprogramm Search Inside Yourself, das Google-Veteran Chade-Meng Tan zusammen mit renommierten Wissenschaftlern wie Jon Kabat-Zinn und Daniel Goleman entwickelte. Kern des Acht-Wochen-Kurses ist ein leicht umsetzbares Achtsamkeitskonzept, das auf drei einfachen Prinzipien basiert: Aufmerksamkeitstraining, Selbsterkenntnis sowie der Aneignung nützlicher geistiger Gewohnheiten. Wer regelmäßig übt, wird im Beruf wie im Privatleben zufriedener, gelassener, kreativer und schließlich auch erfolgreicher und das nicht nur bei Google. über den Autor und weitere Mitwirkende Chade-Meng Tan, genannt Meng, ist einer der ersten Ingenieure bei Google und wurde bekannt als Googles "jolly good fellow". Er entwickelte Search Inside Yourself als Kurs in achtsamkeitsbasierter emotionaler Intelligenz. Er ist Präsident der Tan Teo Charitable Foundation, die mehr Frieden, Freiheit und Erleuchtung in die Welt bringen will und gründete das World Peace Festival. Chade-Meng Tan ist praktizierender Buddhist. Er lebt mit seiner Familie in Kalifornien.