

(Library ebook) Sei doch einfach glücklich

## Sei doch einfach glücklich

Von Robert Holden

DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #163924 in BcherVerffentlicht am: 2014-10-07Abmessungen: 7.48 x 1.26b x 4.65l, .86 Pfund Einband: Taschenbuch296 Seiten | File size: 62.Mb

**Von Robert Holden : Sei doch einfach glücklich** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Sei doch einfach glücklich:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. GelchterklinikVon B. RpkeHier schreibt ein mir bisher unbekannter Praktiker aus GB ber seine so positive Arbeit, wie ich finde. Dies Buch ist schon 1998 in GB verffentlicht worden und hat - leider - bis heute seine Aktualitt nicht

verloren. Der Autor, selbst Psychologe - schreibt so schnell zu Beginn, dass ein Psychologe seiner Ausbildungszeit die Probleme im Gegenüber zu benennen lernte. Ein sehr guter Psychologe fand sogar jene Probleme, die dem Gegenüber bisher unbekannt waren. Diese pathologisierende Sicht ist auch heute noch aktuell hat aber wunderbare Nebenspieler in der positiven und ressourcenorientierten Psychologie gefunden. Robert Holden scheint ein wesentlicher Vorreiter mit gewesen zu sein, und das ganz praktisch. Er begann sich mit dem Thema Glück / Happiness zu beschäftigen, ermunterte seine Klienten in der Klinik, sich positive Erlebnisse der letzten Woche mitzuteilen und sprte die entstehende konstruktive und lebensfrohe Kraft im Raum. Letztendlich mündete seine Arbeit in die Gründung einer "Gelächterklinik" im Jahre 1991. Sein Happiness-Project, wie er es nannte, fand einen Serienplatz im BBC und Ausdruck in seinem Kurs zum Glücklichein. Wie genau es geht, ganz "Einfach glücklich zu sein" erläutert Holden in diesem Buch. Dicht, fundiert, praktisch und auch spirituell. Denn eine zentrale These ist auch bei ihm: Das Glück ist schon da, wir sind letztendlich mit allem ausgestattet, sind das Glück, wenn wir unser unkonditioniertes Ich wieder wahrnehmen und zulassen. Wie man und frau dahin kommen kann, erfahren die Lesenden ebenfalls. Nicht mit plakativen Aussagen sondern durch feine Worte und kluge Gedanken sowie knappe Praxisbeispiele, Nach Holden ist das Studium des Glücks die intimste Reise der Selbstentdeckung. Nicht im Außen sondern im Inneren ist es zu finden. Was nicht heißen soll, dass man und frau im Außen nicht Erfahrungen machen und Ziele erreichen darf. Dieses Buch ist laut Autor jenen gewidmet, die sich trauen, Freundlichkeit zu sein und Freude zu verbreiten. Die Kapitelüberschriften lauten 1. Längst glücklich 2. Die Suche aufgeben 3. Gut genug sein 4. Akzeptanz 5. Bedingungslos leben 6. Unglücklichsein heilen 7. Viel Liebe 8. Mit leichtem Gepäck reisen Viel Vergnügen beim Verbreiten von mehr Freundlichkeit, die Welt kann es gebrauchen - im Dezember 2014.

Kurzbeschreibung Glück geht doch ganz einfach! Mit dem Happiness Project für das britische Gesundheitswesen und der gleichnamigen BBC-Serie entwickelte der Psychologe Robert Holden einen einzigartigen Kurs zum Glücklichein, der Hunderttausenden half, Gesundheit und Lebensfreude zurückzugewinnen.