
Achtsamkeit Für Jeden Tag

Achtsamkeit in digitalen Zeiten

Achtsamkeitsimpulse für dich

Gib Jedem Tag Einen Sinn - Die Kunst ein Achtsames Leben Zu Führen

Achtsamkeitsbasierte Therapie für Kinder mit Angststörungen

Achtsamkeit Für Jeden Tag|Dein Tägliches Achtsamkeit-Ritual

Die Sinne als Tor zur Achtsamkeit

Lebensfreude für jeden Tag - Das Kartenset für mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Glück

Der Weg zur Achtsamkeit

Gewitter im Kopf. Migräne und Kopfschmerz nachhaltig stoppen

Du bist ein Geschenk für die Welt

Achtsamkeitsübungen: DEIN 15 TAGE ACHTSAMKEITSPROGRAMM - Wie Du mit wirkungsvollen Achtsamkeitsübungen in 5 Minuten täglich achtsam werden, Gelassenheit und innere Ruhe finden und auf

Dauer bewusst und achtsam leben wirst

Achtsam Mutter werden

Das Überdenken durch volles Bewusstsein brechen

Stopp Diabetes!

Achtsamkeitstagebuch

Achtsamkeit für jeden Tag. Kompakt-Ratgeber

Jeden Tag ein bisschen glücklicher

40 Tage Achtsamkeit

Achtsamkeit: DAS GROSSE ACHTSAMKEIT ÜBUNGSBUCH! Wie Sie Ihren Achtsamkeitsmuskel trainieren und in 16 Tagen ganz praktisch Achtsamkeit lernen, Achtsamkeit im Alltag leben und mit dem achtsam werden innere Ruhe, Gelassenheit und wahre Fülle finden

Erzieher*innen-GlücksTagebuch

Vom Leben berührt - Achtsame Impulse für jeden Tag

Achtsamkeit für Dummies

Journaling Book

Achtsam abnehmen

Achtsamkeitstagebuch

Sadhana

Achtsamkeit für jeden Tag

Das Wunder der Achtsamkeit

Achtsamkeit für Menschen mit Autismus

Jeder Tag ist ein geschenktes Leben

24 Tage Achtsamkeit

Achtsamkeitsübungen für jeden Tag

So leicht geht Achtsamkeit für Dummies

PSYCHO QUICKIE - 5 Psychologie Bücher in 1 Buch (Band 1) - Achtsamkeit für dich - Inneres Kind heilen - Selbstliebe lernen - Selbstbewusstsein stärken - Emotionale Intelligenz

Achtsam abnehmen - Das Praxisbuch

Die Heilkraft christlicher Rituale und Symbole

Führungskompetenz durch achtsame Selbstwahrnehmung und Selbstführung

Achtsamkeit

Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies

Achtsamkeit: IN 2 SCHRITTEN ZUR ACHTSAMKEIT! So leben Sie Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit Für Jeden Tag Downloaded from blackforesttogether.org
by guest

MICAH BUCK

Achtsamkeit in digitalen Zeiten BoD – Books on Demand
Entdecken Sie das Geheimnis innerer und äußerer Leichtigkeit
Nicht die Kalorien sind schuld, wenn wir zu viel wiegen, sondern unsere Geisteshaltung. Wenn wir unachtsam sind und wie ferngesteuert essen, dann essen wir automatisch zu viel, zu schnell und zu oft zwischendurch. Vergessen Sie daher alle Diäten. Hören Sie auf, gegen sich selbst zu kämpfen, und vertrauen Sie der Weisheit Ihres Körpers. Schalten Sie die Fernsteuerung aus, wachen Sie auf und entwickeln Sie Ihre Achtsamkeit beim Essen. 33 kleine Übungen helfen Ihnen dabei. Sie können noch heute beginnen – beispielsweise indem Sie ... – sich mit Ihren emotionalen Problemzonen vertraut machen, – die Stopp-Technik anwenden, – lernen, wie achtsames Essen im Hier und Jetzt funktioniert, – die Schokoladen-Meditation machen. Um sich von belastenden Ernährungsmustern zu befreien, brauchen Sie keine Brechstange. Kleine Impulse genügen. Die 33 Übungen in diesem Buch laden Sie dazu ein, Ihre Ernährungs- und Lebensweise sanft und dauerhaft zu verändern.

Achtsamkeitsimpulse für dich John Wiley & Sons
ACHTSAMKEITSIMPULSE/ÜBUNGEN: Diese 120 Seiten für Achtsamkeit helfen dir, im Moment zu leben und bewusst Stress, Gedankenkreisen und Sorgen zu reduzieren. Mit diesem Buch fällt es dir garantiert einfacher Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren. AFFIRMATIONEN: Affirmationen lenken deinen Fokus auf das Gute in deinem Leben und sind ein effektiver Weg ein positives Selbstbild und innere Stärke zu gewinnen. Mit Hilfe von Affirmationen, kannst du es schaffen unbewusste Denkmuster und ungesunde Gewohnheiten zu ändern und somit nachhaltig zufriedener zu Leben. GESCHENK FÜR DEINE LIEBSTEN: Dieses Buch eignet sich hervorragend als kleines Geschenk für Geburtstage, Weihnachten, als kleines Dankeschön oder als Unterstützung in schwierigen Lebensphasen. Mit diesen

Achtsamkeitsbuch machst du nichts falsch! Wünschst du dir mehr innere Ruhe, Gelassenheit und Freude? Möchtest du Stress, Anspannung und Gedankenkreisen hinter dir lassen? Sehnt du dich nach mehr Lebensqualität und mentaler Stärke? Dann ist dieses Buch mit täglichen Achtsamkeitsimpulsen genau das richtige für dich. Du erhältst Anregungen, Inspiration und positive Affirmationen, um deine mentale Gesundheit, Mindset und Psyche zu stärken. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen durch Achtsamkeit anfangen mehr Glück, Freude, weniger Stress und innere Unruhe erleben. Dieses Buch macht es dir einfach, dich täglich mit vielen wertvollen Impulsen an deine eigene Achtsamkeitspraxis zu erinnern. Damit auch du ein glückliches Leben führen kannst. Steigere dein Wohlbefinden und reduziere deinen Stress mit Hilfe der Achtsamkeit. Suchst du ein sinnvolles und nachhaltiges Geschenk? Dieses Buch ist das ideale Geschenk für deine liebsten Herzensmenschen. Schenke achtsame Momente die zum Innehalten einladen und von negativen Gedanken, Stress und Sorgen befreien. Warum ist Achtsamkeit wichtig? Durch Achtsamkeit lernst du mit Stress und Belastungen besser umzugehen. Du gewinnst an innere Stärke, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Die bewusste Entschleunigung durch Achtsamkeit führt dich zu mehr Fokus, Klarheit und Geduld mit dir und deinen Mitmenschen. Weg vom Multitasking und hin zum Achtsamkeits-Modus. Damit du bewusst agieren kannst, anstatt unbewusst zu reagieren. Achtsamkeit verschafft dir einen Blick auf die positiven Dinge im Leben. Du lernst aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und innere Ruhe zu finden. Ich lade dich herzlich ein Achtsamkeit in dein tägliches Leben zu integrieren. Es gibt so viele kleine Änderungen, die wir in unserem Alltag vornehmen können, um das Leben zu verbessern und glücklich zu werden. Sei achtsam mit Dir.
Katharina Lang
Gib Jedem Tag Einen Sinn - Die Kunst ein Achtsames Leben Zu Führen Verlag Herder GmbH
Im alltäglichen Sprachgebrauch bedeutet „Achtsamkeit“, einerseits in kritischen Situationen die richtigen Entscheidungen

zu treffen, andererseits den Blick und das Herz für die Welt zu öffnen, um mit ihr in eine wertschätzende Beziehung zu treten. Wer achtsam ist, grenzt sich ab von gleichgültigem Umgang und sinnlosen Gewohnheiten. Die Achtsamkeit ist daher eine Art inneres „Leit- und Warnsystem“, um sich selbst, seinen Platz im Leben und sein inneres Gleichgewicht zu finden. Wie viele andere Fertigkeiten sollte die Achtsamkeit täglich geübt werden, damit Hindernisse überwunden und Herausforderungen gemeistert werden. Seit Jahrtausenden empfehlen buddhistische und hinduistische Mönche dazu Atemübungen, Meditationen und andere Rituale. Aber auch die jüdisch-christliche Tradition setzt mit der Bewahrung der Schöpfung oder der Barmherzigkeit wertvolle Impulse für eine offene und aufgeschlossene Lebensgestaltung. Der Kompakt-Ratgeber bietet nach einer kultur- und religionsgeschichtlichen Hinführung eine große Auswahl elementarer und gut nachvollziehbarer Übungen zur Achtsamkeit für bestimmte Zeiten und Situationen, Anlässe und Augenblicke im täglichen Leben. - Zitate und Erzählungen aus dem Weisheitsschatz von Ost und West - Wahrnehmungs-, Atem- und Stilleübungen für Körper, Geist und Seele - Anregungen, um zu sich selbst zu kommen und über sich hinauszuwachsen
Achtsamkeit ist eine Ressource, auf die jeder Mensch zurückgreifen kann, damit sein Leben gelingt.

Achtsamkeitsbasierte Therapie für Kinder mit Angststörungen BoD – Books on Demand

Die Bestsellerautoren Ronald Schweppe und Aljoscha Long leiten über kleine Anekdoten, Beobachtungen und Einsichten zu Alltagshandlungen wie Autofahren und Zähneputzen dazu an, den Moment bewusst wahrzunehmen. Liebevolle Illustrationen und inspirierende Weisheiten runden das Buch zusammen mit kleinen Achtsamkeitsübungen ab. Der perfekte Alltagsbegleiter für achtsame Menschen und solche, die es werden wollen.
Achtsamkeit Für Jeden Tag|Dein Tägliche Achtsamkeit-Ritual
Springer-Verlag
Erfolgreiche Führung braucht bewusste Selbstführung. Das Buch geht hierzu erstmalig den notwendigen und entscheidenden

Schritt zur Beschäftigung mit der Innenwelt der Führungskraft. Torsten Schrör zeigt, wie durch achtsame Selbstwahrnehmung die eigenen Verhaltensmuster und ihre Ursachen aufgedeckt werden. Die Führungskraft lernt, Automatismen zu vermeiden und das Steuer für das eigene Führungshandeln wieder in die Hand zu nehmen. Dadurch nutzt sie alle ihr zur Verfügung stehenden Entscheidungs- und Handlungsoptionen bewusst und aktiv. Aus einem inneren Gleichgewicht entstehen Klarheit und Empathie in der Mitarbeiterbeziehung, was die Basis für Führungserfolg ist. Eine fundierte Anleitung mit vielen Praxisbeispielen.

Die Sinne als Tor zur Achtsamkeit Verlag Herder GmbH
Das Standardwerk für alle, die wissen wollen, was Meditation wirklich ist und wie man sie in den Alltag integrieren kann. Thich Nhat Hanh zeigt, wie wichtig Achtsamkeit ist, um den Herausforderungen des Lebens gelassen und entspannt zu begegnen. Die 32 Übungen, die er entwickelt hat, helfen, das Wunder der Achtsamkeit in jedem Moment unseres Lebens zu erfahren.

Lebensfreude für jeden Tag - Das Kartenset für mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Glück John Wiley & Sons
Sind Sie müde, gestresst, antriebslos oder ständig unter Strom? Leiden Sie unter Bluthochdruck, Depressionen oder chronischen Schmerzen? Dann helfen Ihnen Achtsamkeitsmeditationen dabei, störende Gedanken loszulassen und gelassener zu werden. Die Wirkung von Achtsamkeitsübungen ist wissenschaftlich bewiesen: Sie werden dadurch ruhiger, selbstbewusster und können sich von unrealistischen Erwartungen an sich selbst befreien. Shamash Alidina zeigt Ihnen leicht durchzuführende Übungen für ein glückliches und gesundes Leben, die Sie auch als Download zum Buch finden.

Der Weg zur Achtsamkeit Riva Verlag
ACHTSAMKEITSÜBUNGEN FÜR EIN BEWUSSTES LEBEN!
Achtsamkeit ist die Kunst, den Lärm unserer hektischen Welt auszublenden, im Hier und Jetzt anzukommen und den Moment wahrzunehmen. Doch nur noch wenige Menschen beherrschen die Kunst der Achtsamkeit wirklich. Wir haben uns daran gewöhnt, Tag für Tag unter Zeitdruck und Leistungsdruck zu stehen und mit unserer Aufmerksamkeit bei vielen Dingen gleichzeitig zu sein. Und dadurch sind wir nirgendwo mehr wirklich. Doch das können wir ändern. Jeder Mensch kann Achtsamkeit lernen! Sie müssen dafür zwei Schritte gehen: Sie

müssen Ihr Achtsamkeitsinstrument - Ihren Fokus - schärfen und lernen, ganz bei einer einzigen Sache zu sein. Und Sie müssen Ihre Achtsamkeit im Alltag immer wieder bewusst auf den Moment, auf sich selbst und auf das richten, was Sie gerade tun. Wenn Sie wirklich achtsam werden wollen, dann müssen Sie also mehr tun, als nur Bücher zu lesen. Sie müssen AKTIV werden. Und genau dafür wurde dieses Buch geschrieben. Es führt Sie den entscheidenden Schritt in die Praxis der Achtsamkeit! Sie lernen, wie Sie Ihren Fokus schärfen und kontrollieren. Und Sie erhalten ein 15 Tage Praxisprogramm mit 15 einfachen, aber machtvollen Achtsamkeitsübungen für jeden Tag. Jede einzelne dieser Achtsamkeitsübungen wird Ihre Wahrnehmung und Ihr Leben verändern, wenn Sie sich wirklich darauf einlassen. Wenn Sie mit diesem Buch arbeiten, werden Sie in 15 Tagen sich selbst, Ihr gesamtes Umfeld und Ihr Leben in einem ganz neuen Licht sehen. Jeder Tag ohne Achtsamkeit ist ein verlorener Tag, denn was wir nicht wahrnehmen können, kann uns auch nicht glücklich machen! Schenken Sie sich daher heute dieses Buch, werden Sie achtsam für die Fülle um Sie herum und beginnen Sie, Ihr Leben wirklich zu leben! Tags: Achtsamkeitsübungen, Achtsamkeit, Achtsamkeit lernen, Achtsamkeit im Alltag, Achtsamkeit für Anfänger, achtsam, achtsam essen, achtsam werden, innere Ruhe, Gelassenheit, Stressbewältigung
Gewitter im Kopf. Migräne und Kopfschmerz nachhaltig stoppen Junfermann Verlag GmbH

Gedanken bewusst erleben ohne einzutauchen
Sich selbst in ihnen durch Bewusstseinstraining
Du bist ein Geschenk für die Welt Mankau Verlag GmbH
Über die Sinne zum Sinn: Christliche Rituale im Alltag leben Seit den Anfängen der menschlichen Geschichte stehen Symbole für die Polaritäten des Lebens. Sie berühren unser innerstes Wesen, dessen Tiefe in Ritualen erfahrbar ist. Christliche Symbole und Rituale haben ihren Ursprung in Gott, dem "Freund des Lebens" (Salomo/Weisheit 11,26), dem das Wohlergehen der Menschen am Herzen liegt. So erweisen sie sich als praktische Lebenshilfe, deren heilsame Wirkung durch aktuelle Forschungen bestätigt wird. Ausgehend von unseren Alltagserfahrungen begeben sich die Autoren auf die Suche nach tragenden, lebensbejahenden Symbolen und Ritualen, die uns als sinnsuchende Menschen und Christen ansprechen. Ihr Weg geht dabei über die Sinne zum Sinn: von Alltagsbegegnungen über verdichtete menschliche

Erfahrungen in Sprichwörtern und Redewendungen hin zur christlichen Bedeutung. Der Ratgeber wendet sich an gläubige und nicht-gläubige Suchende, die nach Tiefe im Leben Ausschau halten und das inspirierende Feld der Symbole und Rituale sowie deren heilende Kräfte neu entdecken möchten. - Ursprung und Bedeutung christlicher Symbole und Rituale - Ausgewählte Grundsymbole des Lebens in ihrem biblischen und liturgischen Kontext - Rituale und Symbole im Alltag - praktische Anregungen und meditative Impulse - Selbstheilungskräfte aktivieren - Tipps und Anleitungen

Achtsamkeitsübungen: DEIN 15 TAGE ACHTSAMKEITSPROGRAMM - Wie Du mit wirkungsvollen Achtsamkeitsübungen in 5 Minuten täglich achtsam werden, Gelassenheit und innere Ruhe finden und auf Dauer bewusst und achtsam leben wirst Irisiana
Mit Audio-Meditationen, Video-Anleitungen & Arbeitsblättern
Zwei der führenden Expertinnen auf dem Gebiet der Gesundheitsvorsorge von Müttern legen hier ein Kursbuch für ein 8-Wochen-Programm zur Stärkung von Resilienz, Stabilität und umfassendem Wohlbefinden während der Entbindung und Mutterschaft vor. Sein Fokus liegt auf der Prävention, aber auch der Nachbehandlung von Wochenbettdepressionen, Ängsten und Befindlichkeitsstörungen rund um die Schwangerschaft, die Entbindung und die ersten Jahre als Familie. Zahlreiche geführte Übungen, Videos und Materialien ergänzen das Buch und bilden einen flexiblen Fundus, aus dem jede werdende Mutter praktische Übungen je nach ihren eigenen Bedürfnissen und ihrer Situation entnehmen kann.

Achtsam Mutter werden Arbor Verlag
Thich Nhat Hanh, einer der großen spirituellen Lehrer der Gegenwart, ist bekannt für seine Warmherzigkeit, seine poetische Sprache und seine alltagspraktische Umsetzung buddhistischer Lehren. Mit diesem Buch begleitet er den Leser wie ein weiser Freund durchs Jahr: Für jede Woche findet sich ein kurzer, inspirierender Text des sanften Zen-Meisters. Wie eine liebevolle Berührung öffnen uns seine Worte für die Wunder des Lebens, schenken Gelassenheit und Energie. Stimmungsvolle, doppelseitige Fotos setzen die Botschaften von Thich Nhat Hanh in Bilder um, die die Seele erreichen. Ein Geschenk für alle, die schöne Bücher lieben und sich Impulse für ein bewusstes Leben wünschen.

Das Überdenken durch volles Bewusstsein brechen Mankau-

Verlag GmbH

"To Go" Pocketbücher für jeden Tag, als persönliche Auszeit, zum Innehalten, einfach zum Lesen. In seiner "To Go" Buchreihe schafft Bestsellerautor Pirmin Loetscher kleine Auszeiten für jeden Tag. Dank Achtsamkeit, Loslassen und Entschleunigung findet der Leser zu mehr Bewusstsein, befreit sich von Mustern und gewinnt so mehr Zeit für sich selbst. Der Fokus liegt dabei auf einfachen Übungen und Tipps für den Alltag. Zu diesen Büchern wurde auch eine CD mit Meditationen produziert, die separat erhältlich ist.

Stopp Diabetes! Theseus Verlag

Wünschen auch Sie sich mehr Ruhe und Gelassenheit in dieser hektischen Zeit? Möchten Sie endlich einmal das ewige Gedankenkarussell anhalten? Shamash Alidina zeigt Ihnen, wie Sie ganz einfach zu erlernende Achtsamkeitsübungen ohne viel Aufwand in Ihren Alltag integrieren können. Sie lernen, ganz unvoreingenommen das Hier und Jetzt zu betrachten, negative Gedanken fallen zu lassen und positive Gefühle zu verstärken. Die Begleit-CD mit geführten Achtsamkeitsmeditation hilft Ihnen, Müdigkeit zu überwinden und Stress zu bewältigen. Und schon bald werden Sie ruhiger und gelassener und können den Aufgaben Ihres Alltags entspannter entgegensehen.

Achtsamkeitstagebuch epubli

Menschen mit Autismus haben trotz ihrer offensichtlichen Stärken oft Schwierigkeiten, sich in der Gesellschaft zu behaupten. Sie fühlen sich zum Beispiel leicht überreizt, leiden unter Niedergeschlagenheit und Ängsten oder können sich nur schwer entspannen. Dieses Achtsamkeitstraining wurde speziell für Erwachsene mit Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) entwickelt und auf seine Wirksamkeit hin überprüft. Es kann den Betroffenen helfen, sich weniger überlastet zu fühlen, die Gedanken loszulassen und die eigenen körperlichen Grenzen besser zu spüren. Das Buch ist ein praktischer Leitfaden sowohl für Menschen mit Autismus, die selbst Achtsamkeit trainieren möchten, als auch für professionelle Helfer, die Erwachsene mit ASS bei der Achtsamkeits-Therapie anleiten wollen.

Achtsamkeit für jeden Tag. Kompakt-Ratgeber epubli

ACHTSAMKEIT LERNEN – DIE PRAXIS: Vielen Menschen fällt es heute schwer, achtsam durchs Leben zu gehen. Wir tun vieles und erreichen vieles, doch wir nehmen die Dinge um uns herum, uns selbst und den Moment immer weniger wahr - und leben auf

diese Weise an uns und unserem Leben vorbei! Doch das können wir ändern. Wir können lernen, achtsam für den Moment zu werden, auch wenn wir viele Verpflichtungen haben. Wir müssen uns dafür nicht in ein Meditationszentrum zurückziehen, sondern können Achtsamkeit im Alltag entwickeln und mit offenen Augen durchs Leben gehen. Jeder Mensch kann lernen, achtsam zu werden - und es lohnt sich! Doch um dorthin zu kommen, müssen Sie mehr tun, als nur Bücher zu lesen. Sie müssen AKTIV werden. Und genau dafür wurde dieses Buch geschrieben. Es ist ein Praxisbuch, das Sie den entscheidenden Schritt in die Praxis der Achtsamkeit führt! Sie lernen, wie Sie Ihren Achtsamkeitsmuskel aufbauen und erfahren, was Sie im Alltag wirklich davon abhält, achtsam zu sein und wie Sie sich davon befreien. In einem 16 Tage Praxisprogramm erhalten Sie außerdem 16 ganz besondere Achtsamkeitsübungen für jeden Tag, mit denen Sie wirklich achtsam durchs Leben gehen und die Früchte eines solchen Lebens genießen werden. Und zum Abschluss erhalten Sie 3 Achtsamkeits-Rituale für jeden Tag, mit denen Sie auch dauerhaft achtsam leben. Wenn Sie mit diesem Buch arbeiten, werden Sie bereits nach 7 Tagen eine deutliche Veränderung in sich feststellen. Nach 16 Tagen werden Sie die Welt um Sie herum und Ihr eigenes Leben mit völlig neuen Augen sehen. Lernen Sie, achtsam zu sein, die Fülle und Schönheit um Sie herum wahrzunehmen und den Augenblick zu genießen. Schenken Sie sich heute dieses Buch und spüren Sie die Freude, die sich ausbreitet, wenn Sie wirklich ganz in diesem Moment ankommen!

Tags: Achtsamkeit, Achtsamkeit lernen, Achtsamkeit im Alltag, Achtsamkeit für Anfänger, Achtsamkeitsübungen, Achtsamkeitstraining

Jeden Tag ein bisschen glücklicher Springer-Verlag

Dieses Buch eröffnet Ihnen einen ganz neuen Blick auf das brandaktuelle und wichtige Thema Achtsamkeit: Erfolgreich arbeiten und always-on sein und gleichzeitig sorgsam mit sich umgehen - ist das überhaupt möglich? Ja, ist es! Die Autorin, selber achtsamer Workaholic mit kreativen Hobbies und überzeugte Großstädterin, erzählt in diesem Buch ihre persönliche Geschichte, begleitet von inspirierenden Interviews sowie handfesten Werkzeugen, wie Sie effizienter, erfolgreicher, gesünder und glücklicher werden. Ein must-read über Menschlichkeit in der digitalen Welt, ein Plädoyer für Persönlichkeit in der flüchtigen Anonymität und eine bestechende

Anleitung für Ruhe in der Beschleunigung. Mit diesem Buch lernen Sie Ihre eigene Stimme im Lärm des Alltags wieder zu hören! Aus dem Inhalt • Warum und wie Achtsamkeit mit leidenschaftlichem Arbeits-Spirit verbunden werden kann (und muss). • Wie Sie in der Beschleunigung entschleunigen. • Wie Sie eine gesunde Balance zwischen virtuellem und realem Leben finden und trotz der Fülle an Informationen fokussierter und zufriedener werden. Ein Sachbuch mit persönlicher Note, das Storytelling mit konkreten Alltagstipps verbindet. Die Autorin adressiert Unternehmen als auch Privatpersonen und greift wichtige Technologie- und Gesellschaftstrends auf, die die Bedeutung eines geschärften Bewusstseins verdeutlichen. Zudem ermöglichen Interviews mit Unternehmern, Entscheidern, Vordenkern und Achtsamkeitsexperten interessante Einblicke, wie Achtsamkeit im Alltag gelebt werden kann (Praxisstimmen von Karina Leute, Jonathan MacDonald, Inmaculada Martinez, Stefanie Palomino, Heike Scholz, Gabriela Seir, Humberto Schwab, Anja Nothelfer und Rudy de Waele). Über die Autorin Lilian Güntsche, CEO & Founder von Güntsche Concepts und The Dignified Self ist seit über zehn Jahren im Marketing- und Kommunikationsumfeld der Technologie- und Medienbranche aktiv. Sie unterstützt namhafte Unternehmen in der digitalen Strategieentwicklung, Projektsteuerung und im Marketing. Lilian Güntsche, Dipl.-Medienök. (FH), ist zudem Autorin und Sprecherin zum Thema Achtsamkeit sowie Jurymitglied in verschiedenen Branchengremien zu den Themen Mobile Health und Innovationen. Sie hat eine Leidenschaft für Gesang, Meditation, Yoga und Reisen und lebt in Berlin. Mehr unter www.thedignifiedself.com.

40 Tage Achtsamkeit Hogrefe AG

IN 2 SCHRITTEN ZUR ACHTSAMKEIT – DAS GROSSE PRAXISBUCH: Vielen Menschen fällt es heute schwer, achtsam durchs Leben zu gehen. Wir tun vieles und erreichen vieles, doch wir nehmen die Dinge um uns herum, uns selbst und den Moment immer weniger wahr - und leben auf diese Weise an uns und unserem Leben vorbei! Doch das können wir ändern. Wir können lernen, achtsam für den Moment zu werden, auch wenn wir viele Verpflichtungen haben. Wir müssen uns dafür nicht in ein Meditationszentrum zurückziehen, sondern können Achtsamkeit im Alltag entwickeln und mit offenen Augen durchs Leben gehen. Jeder Mensch kann lernen, achtsam zu werden - und es lohnt sich! Doch um dorthin

zu kommen, müssen Sie mehr tun, als nur Bücher zu lesen. Sie müssen AKTIV werden. Und genau dafür wurde dieses Buch geschrieben. Es ist ein Praxisbuch, das Sie den entscheidenden Schritt in die Praxis der Achtsamkeit führt! Sie lernen darin zunächst die 2 Schritte zur Achtsamkeit kennen. Anschließend erhalten Sie 16 ganz besondere Achtsamkeitsübungen für jeden Tag, mit denen Sie die 2 Schritte in der Praxis umsetzen, wirklich achtsam durchs Leben gehen und die Früchte eines solchen Lebens genießen werden. Und zum Abschluss erhalten Sie 3 Achtsamkeits-Rituale für jeden Tag, mit denen Sie auch dauerhaft achtsam leben. Wenn Sie mit diesem Buch arbeiten, werden Sie bereits nach 7 Tagen eine deutliche Veränderung in sich feststellen. Nach 16 Tagen werden Sie die Welt um Sie herum und Ihr eigenes Leben mit völlig neuen Augen sehen. Lernen Sie, achtsam zu sein, die Fülle und Schönheit um Sie herum wahrzunehmen und den Augenblick zu genießen. Schenken Sie sich heute dieses Buch und spüren Sie die Freude, die sich einstellt, wenn Sie wirklich ganz in diesem Moment ankommen!

Tags: Achtsamkeit, Achtsamkeit kindle, Achtsamkeit Übungen, Achtsamkeit im Alltag, Achtsamkeit lernen, Achtsamkeitstraining, Achtsamkeit im Beruf, Achtsamkeitsübungen, achtsam

Achtsamkeit: DAS GROSSE ACHTSAMKEIT ÜBUNGSBUCH!
Wie Sie Ihren Achtsamkeitsmuskel trainieren und in 16

Tagen ganz praktisch Achtsamkeit lernen, Achtsamkeit im Alltag leben und mit dem achtsam werden innere Ruhe, Gelassenheit und wahre Fülle finden MVG Verlag

Ein wesentlicher Bestandteil von Achtsamkeit ist die Dankbarkeit. Denn sie hilft uns dabei, aus dem Mangelbewusstsein herauszukommen und den Blick abzuwenden von dem was uns fehlt und hinzuwenden auf das, was wir alles in unserem Leben haben. Ein auf Dankbarkeit fokussiertes Achtsamkeitstagebuch führen ist also eine tolle und auch grundlegende Achtsamkeitsübung, die sich gut in den Alltag integrieren lässt. Da es sich um eine Achtsamkeitstagebuch-Vorlage handelt, ist für die tägliche Übung im Gegensatz zu Yoga oder Meditation sogar dann Zeit, wenn es in deinem Leben mal wieder stressiger zugeht. Dieses Achtsamkeitstagebuch ist auch ein tolles und aufmerksames Geschenk für Frauen, Kinder oder Menschen mit Depressionen oder Ängsten. Bei letzteren wird es sogar sehr oft von Psychotherapeuten empfohlen und unterstützend in der Therapie eingesetzt.

*Erzieher*innen-GlücksTagebuch* Verlag Herder GmbH
 Das beste Psychologie-Buch seit Sigmund Freud! Noch nie waren Selbsthilfe Ratgeber so beliebt wie heute, doch dieses Buch überbietet sie alle. Das Themenpaket umfasst die Gebiete Achtsamkeit, Inneres Kind, Selbstliebe, Selbstbewusstsein und

Emotionale Intelligenz. Die Autoren machen es durch ihren gekonnten Schreibstil möglich, auf direktem Weg ins Handeln zu kommen und das eigene Leben noch heute effektiv umzukrempeln. Alle Tipps, Tricks und Hacks der Experten sind sofort und ohne Vorwissen umsetzbar. Die einzelnen Kapitel fügen sich dabei auf fast magische Weise zu einem Ganzen zusammen. Dem Expertenteam Linda Adler, Patrick Fischer und Simone Wagner ist es erstmals gelungen, umfangreiches psychologisches Fachwissen in eine kompakte und leicht verständliche Form zu bringen. Alle Menschen haben ein Recht darauf, endlich die wahren Gründe für ihre Schwierigkeiten und Lebenshürden zu erfahren, aus denen sie sich aktiv befreien möchten. Diese Schrift bietet endlich die wichtigsten Lösungen dafür in glasklarer und einleuchtender Sprache, sodass der Weg in ein glückliches, erfülltes und erfolgreiches Leben aus eigener Kraft gestaltet werden kann. Jetzt und hier! Dieses Buch kommt schnell auf den Punkt, es liest sich von der ersten bis zur letzten Seite absolut schlüssig und hilft den Leserinnen und Lesern damit entscheidend bei ihrem Vorhaben. Das Ziel der PSYCHO QUICKIE Reihe ist es, populäre psychologische Themen auf ihre wesentlichen Inhalte zu komprimieren, 100% nachvollziehbar zu machen und ausschließlich wertvolles Handlungswissen in erfrischend klarer Sprache zu vermitteln.