

[PDF] Gute Laune: 15 einfache bungen fr zwischendurch + Die kleine Philosophie des Glcks

Gute Laune: 15 einfache bungen fr zwischendurch + Die kleine Philosophie des Glcks

Von Madame Missou

ebooks / Download PDF / *ePub / DOC / audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #812410 in BcherVerffentlicht am: 2014-04-01Abmessungen: 8.00 x .12b x 5.00l, .13 Pfund Einband: Taschenbuch46 Seiten | File size: 27.Mb

Von Madame Missou : Gute Laune: 15 einfache bungen fr zwischendurch + Die kleine Philosophie des Glcks before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Gute Laune: 15 einfache bungen fr zwischendurch + Die kleine Philosophie des Glcks:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Laune ? Von Horst Feuker
Gute Laune bekommt bei diesen Buch nur die Autorin wenn sie dieses Machwerk verkauft.
Ich habe in diesen Buch Ideen fr meine Praxis gesucht. Gefunden ? -----keine-----Also ich habe keine Gute Laune bei dem Heft bekommen
1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. 15 bungen fr gute Laune (: Von AnnLi// Worum es geht //Wie zeigt sich Ihre schlechte Laune? Lassen Sie sich leicht reizen und verstricken sich schnell in unnutige Streitereien? Fhlen Sie sich deprimiert, traurig und denken sie wehmtig an alte Zeiten? Oder sitzen Sie antriebslos vor dem Computer? Wie auch immer sich Ihre schlechte Laune zeigt: Madame Missou hat 15 wirkungsvolle bungen, die Ihnen sofort ein Lcheln ins Gesicht zaubern. Egal ob Sie nur 15 Minuten Zeit haben oder einen ganzen Tag, ob Sie allein oder Ihr Partner in der Nhe ist, dieser Ratgeber hat fr alle Situationen einen Tipp.// Was ich davon halte //Als mich die liebe E-Mail der Madame Missou erreicht hat, war ich sofort interessiert. Ich lese sehr selten, bis gar keine Ratgeber aber diese kurzweiligen Bchlein haben es mir sofort angetan. Es gibt viele verschiedene Ratgeber, zu allen mglichen Themen. 15 bungen fr Gute Laune haben mich sofort angesprochen, denn wer kennt es nicht? Diese schlechte Laune, die sich pltzlich bei einem breit macht und einem den ganzen Tag vermiesen kann. Da sind doch kleine bungen fr zwischendurch genau das Richtige, um dem entgegen zu wirken. Der Ratgeber ist in 5 Teile eingeteilt. Wobei der erste Punkt das Vorwort und der letzte ein Anhang mit Literaturtipps darstellt. Wichtig fr die Gute Laune sind also Teil 2, Teil 3 und Teil 4. Im zweiten Teil des Ratgebers finden sich die 15 bungen, die man je nach Zeit und Lust anwenden kann. Manche mit Partner, manche ohne. Um eine wirklich schne Rezension schreiben zu knnen, die auch wirklich aus Erfahrungen heraus besteht, habe ich alle bungen, die man alleine durchfhren kann, ausprobiert. Es hat mir groen Spa gemacht die Wirksamkeit der Vorschlge zu testen und ich muss sagen, dass mir das Meiste auch wirklich geholfen hat, wenn ich mal einen schlechten Tag hatte. Ich mchte euch natrlich nicht zu viel verraten, damit ihr euch den Ratgeber vielleicht auch einmal nher anschauen knnt und eure eigenen Erfahrungen damit macht. Daher gibt es nur einen kleinen Einblick darin, was ich getestet habe. Der erste Tipp Feiern Sie die Vergangenheit hat mir besonders viel Spa gemacht. Man soll sich eine Top 10 Liste notieren, mit den zehn tollsten Erlebnissen aus der Vergangenheit. Da viele Dinge zu privat sind, werde ich meine Liste nicht ffentlich machen aber ich muss zugeben, dass es mir groe Freude bereitet hat, mich zurck zu erinnern an die vergangenen Zeiten. Zum Beispiel als ich meinen Realschulabschluss gemacht habe. Mit meinen damaligen Freunden gefeiert habe und auf das Leben angestoen habe. Oder als ich mein Abitur geschafft hatte und wir uns nach der letzten schriftlichen Prfung alle einen Sonnenbrand eingefangen hatten, weil das Wetter so toll war und wir unsere Freiheit genieen wollten. Solche Erinnerungen aufzuschreiben und Revue passieren zu lassen haben mir wirklich ein Lcheln ins Gesicht gezaubert und mir den ganzen Tag ein schnes Gefhl gegeben. Tipp acht Neuer Stil Neue Laune habe ich ein klein wenig uminterpretiert. Hierbei wurde vorgeschlagen sich vor den Spiegel zu stellen und sich ber sein derzeitiges Aussehen Gedanken zu machen. Wie gefllt einem das eigene Outfit? Die momentane Frisur oder das Make-Up? Wre es vielleicht Zeit fr eine Vernderung? Da ich, was meine Haare, Kleidungsstil und Make-Up, angeht, sehr glcklich bin, habe ich mir berlegt was ich sonst verndern konnte und bin zu dem Schluss gekommen, dass ich meinen Wunsch, mir einen Helix stechen zu lassen, doch einfach in die Tat umsetzen knnte. Eine gute Freundin, die selbst einen Piercing wollte hat mich begleitet und als ich dann beim Piercer war und kurze Zeit spter den Helix im Spiegel betrachten konnte war ich wirklich glcklich. Endlich habe ich es getan und bin froh darber. Der elfte Tipp Planen und feiern befasst sich damit, dass das Wochenende nicht immer gleich ablaufen soll. Etwas mit Freunden zu unternehmen, ein Essen zu planen oder tanzen zu gehen, hebt in jedem Fall die Laune. Also habe ich kurzerhand meinen besten Freundinnen Nachrichten zukommen lassen, ob wir nicht einmal wieder gemeinsam etwas unternehmen wollten. Letztendlich entstand ein wunderbares Treffen daraus, das wir alle sehr genossen haben. Die Langeweile wurde vertrieben und man ist wieder voller neuer glcklicher Erinnerungen. Tipp zwlf Mit der richtigen Atmung zur guten Laune hat Atembungen beinhaltet, die man durchfhren kann, um zur Ruhe zu kommen und einen inneren Frieden zu finden. Eigentlich bin ich nicht so der Mensch, der sich hinlegt und einmal gar nichts tut, auer sich irgendwie zu entspannen. Allerdings muss ich zugeben, dass auch diese bung eine positive Wirkung auf mich ausgebt hat und ich versuche diese nun fter durchzufhren, sollte ich mich gestresst fhlen. Ich habe natrlich noch einige mehr Tipps ausgetestet, aber auf diese vier habe ich mich nun mal beschrnkt, um zu zeigen, worum es bei diesen bungen geht. Vor allem die Partnerbungen konnte ich nicht testen: solltet ihr das tun gebt mir doch Bescheid, wie ihr damit zurecht gekommen seid und ob sie geholfen haben! (: Der dritte Teil des Ratgebers sind 5 philosophische Anstze, die zum Glck verhelfen knnen. Gerade diese Anstze haben mir sehr gut gefallen. Einmal darber nachzudenken, aus welchen Grnden man noch alles unglcklich sein knnte und wie man sich selbst heraus helfen kann. Neben Buddha werden auch Gedanken von Erasmus von Rotterdam oder Bertrand Russell aufgegriffen. Je lnger ich darin gelesen habe, desto klarer ist mir geworden, dass ich mich tatschlich von einigen diesen Dingen herunterziehen lie. Die Lsungsmglichkeiten dieses Unglcks habe ich also sehr gerne durchgelesen und habe auch zum Teil versucht mich an die Tipps zu halten. Allerdings sind diese philosophischen Fragen und Antworten nicht ganz so leicht anzuwenden, wie die vorangegangenen bungen. Aber die Aussagen sind sehr schn dargestellt und wenn man sich die Vorschlge wirklich zu Herzen nimmt sicherlich auch sehr gut umsetzbar.// Fazit //Der Ratgeber hat schne und hilfreiche Tipps, um zu guter Laune zu kommen und sich von unglcklichen Gedanken loszulsen. Dabei beinhaltet er bungen, aber auch

Vorschläge etwas in die Tat umzusetzen. Gleichzeitig gibt es auch philosophische Inhalte, die kurz angeschnitten werden. Es hat mir Spaß gemacht die Übungen auszuprobieren und ich finde schon, dass sie mir geholfen haben besser in den Tag zu starten oder meinen Tag zwischendrin glücklicher werden zu lassen. 4 / 5 Sterne für diesen schönen Ratgeber. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wege zur Guten Laune Von Klaus R.C. Ciesielski Dieser Ratgeber von Madame Missou ist ein wirklicher Weg zur Guten Laune. Die Übungen sollte man tatsächlich machen, sie bringen uns die Hinweise und die Erkenntnisse, was unsere Gute Laune ausmacht, bewirkt, verhindert. Wenn wir mal in unsere Vergangenheit zurückdenken, werden wir entdecken, dass vieles eben ganz anders war, aber oft verherrlichen wir auch wirklich diese Zeit. Sie war ja auch in der Tat wesentlich anders. Aber wir gewinnen bei den Gedanken an die vergangene Zeit Hinweise, wie glücklich wir damals waren, worüber wir uns so richtig freuen konnten. Heute ist davon vieles verloren gegangen, aber der Rückgriff auf damals kann uns dieses Tor wieder öffnen und uns den Weg zu guter Laune aufzeigen. Wenn wir aus dem Früher diese Einzelheiten übernehmen, die uns glücklich gemacht haben, werden wir rasch erreichen, dass das Einerlei unseres heutigen Lebens sich wieder in ein Leben in guter Laune ändert. Dann haben wir schon viel erreicht. Es ist auch richtig, dass die Vorfreude auf Ereignisse in erheblichem Maße zur guten Laune beiträgt. Denken wir nur an eine Reise oder an andere Dinge, die wir für die Zukunft planen. Jeder einzelne Schritt, der zur Vorbereitung dient, lässt uns schon freudig an das geplante Ziel denken und das bereitet uns gute Laune. Auch die anderen Übungen geben gute Anhaltspunkte, wie wir aus dem täglichen Rummel heraus und wieder in eine Situation der guten Laune kommen. Es ist wichtig, dass man diese Ratschläge auch in die Praxis umsetzt, ob nun allein oder mit einem Partner oder einer Partnerin. Man sollte es sich wirklich viel mehr gönnen, zu lachen und das geht eben auch allein oder auch mit Partner. Wenn wir das Lachen nicht mehr als Teil unseres Lebens haben, ist vieles schon vorbei. Wichtig sind auch die Hinweise auf die verschiedenen Philosophen. Da lohnt es sich auch, die in den Hinweisen enthaltenen anderen Bücher anzusehen. Die Grundlagen der Philosophen sind ja nicht nur Hypothesen, sie sind ja Erkenntnisse aus der Praxis und für die Praxis. Wir müssen sie nur für unser tägliches Leben wiederentdecken. Dann werden wir auch wieder ein Leben in GUTER LAUNE für uns und andere haben. Klaus R.C. Ciesielski Campina Grande - Paraíba - BRASIL

Kurzbeschreibung Leserstimmen zum Buch "Die Übungen sind leicht zu verstehen, auszuführen und mit Mut machenden Beispielen unterlegt." "Mir hat das Buch sehr gut gefallen, so wie der Großteil der Übungen." "Sehr gelungen, ich empfehle es gerne weiter." "Ein lesenswerter Ratgeber der auf jeden Fall die Laune hebt." "Gibt Denkanstöße. Ganz und sehr interessant und hilfreich. Kann man nur weiter empfehlen..." "Mir hat die Zusammenstellung der Tipps gefallen, da sie wirklich alles beinhalten." "Ich bin mir sicher, dass für jeden etwas dabei ist und dass sie wirklich helfen können." Aber das Buch Haben Sie manchmal einfach nur schlechte Laune? Sind Sie dann leicht reizbar und lassen sich schnell auf einen unnötigen Streit ein? Oder Sie fühlen sich mitunter deprimiert, traurig und denken wehmütig an vergangene Zeiten? Oder können Sie womöglich manchmal sogar nichts anderes tun, als antriebslos und schlaff vor dem Computer zu sitzen? Willkommen im Club, so geht es den meisten Menschen manchmal! Welches Gesicht Ihre schlechte Laune auch haben mag - Madame Missou zeigt Ihnen anhand von 15 einfachen und praxisnahen Übungen in ca. 45 Leseminuten, wie Sie wieder schnell zu Ihrem strahlenden Lächeln gelangen. Ob Sie nur fünf Minuten oder einen ganzen Tag Zeit haben, ob Sie alleine sind oder Ihr Partner in der Nähe ist - die passende Übung für Sie ist dabei. Erfahren Sie beispielsweise, wie Lachyoga, Beziehungspantomime, das Verlassen der Komfortzone oder die richtige Atmung die Laune heben können und welche Lebensmittel wahre Glücksmacher sind. Und wenn Ihnen die schnellen und kompakten Gute-Laune-Übungen noch nicht genügen, entführt Sie Madame Missou im zweiten Teil dieses Ratgebers in das wunderschöne Reich der Philosophie: Anhand der Ideen von fünf Philosophen machen Sie den ersten Schritt zu Ihrem eigenen Glück. Vielleicht grübeln Sie zu viel? Oder Sie machen Ihr Glück von beruflichem Erfolg abhängig? Oder Sie sind vergeblich auf der Suche nach dem Sinn des Lebens - und er ist einfach nicht in Sicht? Dann lassen Sie sich auf die kleine Glücksphilosophie von Madame Missou ein, die für Sie die wichtigsten Ideen von Buddha, Albert Camus, Bertrand Russell und anderen großen Denkern lebensnah und praxisnah veranschaulicht. Inhaltsverzeichnis zu "Gute Laune: 15 Übungen für zwischendurch" 1. Einleitung 2. Gute Laune: 15 Übungen für zwischendurch 2.1 Feiern Sie die Vergangenheit 2.2 Benutzen Sie sich in Vorfreude 2.3 Denken Sie an andere 2.4 Verlassen Sie Ihre Komfortzone 2.5 Gute Laune durch Essen und Musik 2.6 Starten Sie eine Entrümpelungsaktion 2.7 Betreiben Sie Lachyoga 2.8 Neuer Stil - neue Laune 2.9 Leben statt wohnen 2.10 Schreiben, lesen und freuen 2.11 Planen und feiern 2.12 Mit der richtigen Atmung zur guten Laune 2.13 Mit dem Partner: Beziehungspantomime 2.14 Mit dem Partner: Entdecken Sie das Kind in sich! 2.15 Die Sofort-Hilfe für gute Laune 3. Philosophie des Glücks: 5 Hindernisse - 5 Lösungen 3.1 Sie wollen immer mehr? 3.2 Sie grübeln zu viel? 3.3 Sie handeln stets vernünftig und können sich nicht fallen lassen? 3.4 Sie machen Ihr Glück von beruflichem Erfolg abhängig? 3.5 Sie sind vergeblich auf der Suche nach dem Lebenssinn? 4. Schlusswort 5. Anhang, Rechtliches und Impressum Aus der Reihe "Madame Missou KOMPAKT - Wissen in 45 Minuten" Buchumfang: Ca. 45 Minuten Lesezeit, 45 DIN-A4 Seiten über den Autor und weitere Mitwirkende Madame Missou - 1960 in Bamako (Mali) als Tochter des französischen Botschafters und einer argentinischen Botanikerin geboren - hat

Kultur und Kunstgeschichte an der Universität Paris-Sorbonne studiert. Im Alter von 25 Jahren zog es Sie in die neue Welt. In New York eröffnete Sie die Galerie "Madame Missou`s Best World Arts" und spielte in diversen Musicals Haupt- und Nebenrollen. Anfang der 90er Jahre verkaufte Sie ihre Galerie und verlagerte ihren Lebensmittelpunkt nach Europa. Zunächst lebte sie für einige Jahre in Lissabon, Kopenhagen, Moskau und London bis sie sich 1999 entschied dauerhaft nach Berlin zu ziehen. Hier lebt Sie mit Ihrer Familie seit nunmehr fast 15 Jahren glücklich in Ruhe und führt ein erfolgreiches Leben als Schriftstellerin, Lebenstrainerin, Beraterin und Künstlerin. Es sind bereits zahlreiche Bestseller-Ratgeber von ihr, vornehmlich zu typischen Frauenthemen, erschienen. Wenn Sie mehr von Madame Missou wissen wollen, informieren Sie sich doch z.B. auch auf der Website <http://www.madamemissou.de/> oder auf Facebook: www.facebook.com/MadameMissou