
Stressfrei Leben Gelassen Und Gesund Durch Den Al

healthstyle

Körperbewusstsein und Zellintelligenz: Mit der Kraft der Zellen zu mehr Gesundheit und Lebensfreude

Der Goldene Planet

Entspannt, gelassen und konzentriert durch Meditation

Burnout-Epidemie

Koch dich gesund

Okkulte Prinzipien der Gesundheit und Heilung (Übersetzt)

healthstyle - Gesundheit als Lifestyle

Die universelle Testliste

Klartext Abnehmen

Außergewöhnlich entspannt

Den inneren Schweinehund bändigen für Dummies

Entscheide selbst über dein Schicksal! Und bleib gesund

healthstyle

Der Panda und das Geheimnis der Gelassenheit

Bettgeflüster für die Seele

168 Hours

Gesunde Führung - Gesund, stressfrei und motiverend führen

Yoga

BEI BESTER GESUNDHEIT OHNE MEDIKAMENTE MIT DEN HELDEN AUS DEINER KÜCHE

Die Buteyko-Methode: Wie wir unsere Atmung verbessern für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag, Beruf, Yoga und Sport

Das Summa Summarum der Gesundheit

Auf Wiedersehen Krankheit, Hallo Gesundheit. Die Kraft der Selbstheilung

Füttere den weißen Wolf

Mit Achtsamkeit entspannt zu innerer Ruhe: 10 Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag, die Dir innere Ruhe und Erholung schenken
Gesund und glücklich!

Entspannt durchs Leben: Praktische Tipps für mehr Motivation und Gelassenheit

Keine Krankheit ist unheilbar, der Mensch schon

Herzensangelegenheit

Im Licht

Message of Nature

Coronavirus COVID-19

Entfesseln Sie die Macht Ihres Unterbewusstseins

Ein Leck im Selbstwert?

Hilf dir selbst. Sei du selbst. Gesunde!

Gesundheit im Betrieb

Im Wellengang

Die gesunde Schilddrüse

Gesundheit hinter Gittern

Die Essenz der Heldenreise Leben

Stressfrei Leben Gelassen Und Gesund Durch Den Al Downloaded from hl.uconnect.hl.u.edu.vn by guest

ERICKSON RAFAEL

healthstyle Mankau Verlag GmbH

healthstyle berichtet in 4 Ausgaben pro Jahr schwerpunktmäßig über die vier Themenwelten Gesundheit | Prävention | Coaching | Naturheilkunde. Eine Vision zu haben, ein Ziel zu entwickeln und Dinge mutig und bewusst zu ändern – das ist eines der Erfolgsrezepte für ein selbstbestimmtes und erfolgreiches Leben.

Körperbewusstsein und Zellintelligenz: Mit der Kraft der Zellen zu mehr Gesundheit und Lebensfreude Penguin Die Herausgeber, unter anderem zwei renommierte Mediziner, haben hier Gesundheitswissen für Manager rund um 20 wichtige Aspekte von Gesundheit und deren Förderung und Erhaltung zusammengetragen. Im Unterschied zu klassischen Gesundheitsratgebern, die häufig an den Erfahrungen eines Autors orientiert und damit wenig wissenschaftlich sind, greift das Buch auf vielfältige wissenschaftliche und medizinische Erkenntnisse zu und formuliert für den Leser praxisbasierte

Aussagen.

Der Goldene Planet Ariston

Selbstbewusst und authentisch leben! Ein starker Selbstwert hat eine magische Macht auf unser Leben! Er ist der Kraftstoff für ein glückliches und gesundes, selbst erfülltes und erfolgreiches Leben. Sollte durch ein großes Leck in Ihrem Selbstwert die Lebensqualität darunter leiden, dann ist es an der Zeit, etwas zu unternehmen. Weil unser Eigenwert, unsere Selbstwertgefühle sich nicht nur im psychischen und physischen Bereich auswirken, sondern sie haben sowohl einen kolossalen Einfluss auf unseren beruflichen und persönlichen Alltag. Ja, ich kann ein Lied davon singen, manchmal hat man den Eindruck, unser Lebensweg ist ein Hürdenlauf. Manche Hürden lassen sich mit genug Kraft leicht überwinden. Doch an manchen scheitert man immer und immer wieder. Daher nehmen Sie sich unter die Lupe. Es ist spannend und aufschlussreich, sich selbst auf die Spur zu kommen. In diesem Ratgeber zeige ich Ihnen, wie Sie mit dem Erfolgsschlüssel, der Emotionalen Freedom Technik® (EFT®) Ihren Eigenwert: "Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstliebe" kraftvoll festigen. Die wirkungsvolle EFT® ist eine effektvolle

Selbsthilfe, die Sie befähigt, mit Leichtigkeit große Veränderungen in Ihrem Leben herbeizuführen. Von Augenblick zu Augenblick wandeln und entfalten Sie sich. Sie entwickeln ein sicheres Selbstbewusstsein und einen überaus starken Eigenwert. Siegesbewusst bringen Sie Ihre Einzigartigkeit authentisch zum Ausdruck. Nachdem Sie gelernt haben, wie der Erfolgsschlüssel "EFT®" funktioniert, können Sie leicht alle Gegenschläge und das Netz aller Verstrickungen beseitigen. Nur, wenn Sie wissen, wie Sie sich selbst erfolgreich programmieren, lösen Sie sich von allen Blockaden und dem Leck im Selbstwert. Sie heben Grenzen auf, schreiten mutig und selbstsicher voran. Schwups, urplötzlich wird Ihr persönlicher und beruflicher Weg viel erfolgreicher und glücklicher, kraftvoller und schöner. Mit Leichtigkeit erschaffen Sie sich mehr Lebensqualität, erleben mehr glückliche Zustände und den ultimativen Erfolg. Sie werden beim „Wettbewerb des Lebens“ immer auf dem Siegertreppchen stehen. Gesund und glücklich gehen Sie mit Begeisterung in jeden neuen Tag.

Entspannt, gelassen und konzentriert durch Meditation tradition Die Stress- und Krisenerfahrung der vergangenen Jahre hat es wieder deutlich gezeigt: Nur eine Unternehmenskultur, die den ganzen Menschen im Blick hat, wird die Zukunft gewinnen. Die zweite Auflage des Buches entwickelt vor diesem Hintergrund überzeugende und praktische Lösungsansätze für ein modernes Gesundheitsmanagement. Stressmanagement, MindVitness®, gesunde Ernährung, Energiebalance, betriebliche Gesundheitszirkel sind nur einige der konkret behandelten Themen.

Burnout-Epidemie via toolino media

Wahre Gesundheit kommt von innen: Gedanken, Gefühle und Vorstellungen bestimmen über Worte und Taten und damit über das Sein des Menschen. Besonders bei den weitverbreiteten psychosomatischen Krankheitsbildern wie Allergien, Migräne, Nervosität, Stress, Verdauungsbeschwerden und Wetterfühligkeit lässt sich durch harmonisches Denken, Fühlen und Handeln auf ganz natürliche Weise Wohlbefinden wiederherstellen. Der Weg der Selbsthilfe und Selbstverantwortung bietet eine Fülle an naturheilkundlichen und spirituellen Ansätzen. Er führt den Menschen in seinen natürlichen Zustand, nämlich zu vitaler Gesundheit zurück. Nebenbei erläutert er wissenschaftliche Erkenntnisse und beschreibt die Gesetze der Gesundheit. Wer sie kennt und anwendet, hält den Schlüssel zu einem langen Leben in der Hand.

Koch dich gesund neobooks

In der Schweiz, Europa und fast überall auf der Welt wird der Alltag vom Corona-Virus geprägt. In Wellen steigt die Anzahl der Infizierten und sinkt wieder. In diesem Wellengang leben wir. Einmal voller Hoffnung, wenn die Ansteckungswelle abflaut, dann wieder mit der harten Realität von hohen Fallzahlen konfrontiert. Das Leben wird eingeschränkt in fast allen Belangen. Kulturelle und sportliche Anlässe werden abgesagt. Grossanlässe sowieso. Das gesellschaftliche Leben ist auf Sparflamme. Zerstreuungsmöglichkeiten gibt es fast keine. Was macht das mit uns? Wie kommen wir zurecht mit diesen Einschränkungen? Wir werden aufs Wesentliche zurückgeworfen: Sich nicht anstecken, gesund bleiben. Was ist darüber hinaus möglich? Entdecken wir vielleicht neue Lebensinhalte? Fragen wir nach dem Wesentlichen? Mehr Zeit und Ruhe bietet dafür die Möglichkeit. In den kurzen Texten in diesem Büchlein mache ich mir darüber Gedanken.

Okkulte Prinzipien der Gesundheit und Heilung (Übersetzt) Springer-Verlag

Dies ist das Buch zum gleichnamigen Online-Kurs. Organisationen sind aufgrund von Globalisierung, Digitalisierung, demografischem Wandel und Fachkräftemangel, um nur einige Faktoren zu nennen, vor verschiedene Herausforderungen

gestellt. Um diesen adäquat zu begegnen, brauchen sie eine gesunde und motivierte Mannschaft. Aber immer mehr Mitarbeiter pfeifen `auf dem letzten Loch´. Laut Krankenkassenstatistiken hat der Anstieg von Fehltagen aufgrund psychischer Erkrankungen in den letzten Jahren rasant zugenommen. Hier kommt den Führungskräften eine Schlüsselposition zu: Studien zeigen eindeutige Zusammenhänge zwischen einer gesunden Führung, der Gesundheit der Beschäftigten und dem Unternehmenserfolg. Durch ihren Führungsstil prägen sie die Unternehmenskultur und das Miteinander im Unternehmen entscheidend mit. Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter, und damit auch der Unternehmenserfolg, können durch die Art und Weise der Führung positiv aber auch negativ beeinflusst werden. Für eine gesunde und stressfreie Führung sind neben der Gestaltung von Arbeitsprozessen, Aufgaben und Rahmenbedingungen vor allem psychosoziale Aspekte entscheidend. Diese werden maßgeblich durch die innere Haltung einer Führungskraft - sich selbst und den Mitarbeitern gegenüber - geprägt. Dementsprechend beschäftigt sich das vorliegende Buch sowohl mit der Führung von Mitarbeitern, als auch mit der Führung der eigenen Person. Es werden Maßnahmen zur gesunden und stressfreien Mitarbeiterführung vorgestellt und viele konkrete Tipps zur Umsetzung an die Hand gegeben. Eine Selbstreflexion des eigenen Führungsstils kann zur Selbst- und Fremdanalyse genutzt werden. Um wieder mehr Gelassenheit und Freude im Beruf zu erfahren, hat der Leser im Rahmen eines Selbstcoachings die Möglichkeit, seine persönliche Energiebilanz, den eigenen Umgang mit Stress und die Gestaltung des eigenen Arbeitsalltages zu analysieren, zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern. Es sind Tipps zur Entspannung enthalten, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

healthstyle - Gesundheit als Lifestyle Springer-Verlag
Alltag, Beruf und Familie, Verpflichtungen, Reizüberflutung, Katastrophen, Unruhen, Pandemien... Dies sind nur eine Handvoll Themen, die an jedem von uns in unterschiedlich starkem Maß zerren. Als Folgeerscheinung fühlen wir uns oft gestresst, überfordert, fremdbestimmt, ausgelaugt oder sogar verängstigt. Entspannung suchen wir viel zu häufig in den (sozialen) Medien, was letztlich jedoch nur zu einer noch größeren Flut an Reizen führt. Genau hier setzt dieses eBook an, welches inhaltlich als Kurs zum Selbststudium aufgebaut ist. Über acht Wochen liefert es dir viele Hintergrundinformationen und praktische Anleitungen, damit du durch die Meditation zu mehr Entspannung, Gelassenheit und Konzentration finden kannst. Du wirst lernen, durch sie deine Fähigkeiten zur Selbstwirksamkeit (neu) zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auf der Buch-Webseite findest du alle Meditationsanleitungen als Audio-Datei (mp3). Außerdem findest du dort Anleitungen für kurze Yoga-Einheiten mit dem Strichmännchen „Litte Me Yogi“. Die weiteren Themen: Erste Woche - Dein Atem als Anker im Hier und Jetzt: Erlebe deinen Atem als wichtiges Werkzeug, welches dir stets zur Verfügung steht. Zweite Woche - Erkenne den Affengeist: Lerne die quirlige und völlig normale Natur deines Geistes kennen und übe dich darin, dich nicht von deinen „Gedanken-Affen“ beherrschen zu lassen. Dritte Woche - Der Autopilot und sein Buddy Stress: Was hat es mit Automatismen auf sich, warum ist Stress nicht per se schlecht und wie kannst du dafür sorgen, dass Stress auch dauerhaft harmlos für dich bleibt. Vierte Woche - Der innere Bewerter: Lerne, die „Schwarz-Weiß-Betrachtung“ des Bewertens aufzubrechen und was es mit der Unterscheidung zwischen einer experimentellen und einer existentiellen Sichtweise auf sich hat. Fünfte Woche - Anfängergeist und Nicht-Wissen: Erlebe die wohlthuende Perspektive des Anfängergeistes und wie du das Nicht-Wissen als Superkraft einsetzen kannst. Sechste Woche - Emotionen als

Lehrmeister: Erfahre, was der Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen ist und wie du sie als Lehrmeister für deine persönliche Entwicklung nutzen kannst. Siebte Woche – Die Kraft der positiven Gedanken: Lerne, was es mit Affirmationen auf sich hat und wie du positives Denken in dir kultivieren kannst. Achte Woche – Königsdisziplin Selbstliebe: Erfahre, warum Selbstliebe kein Egoismus ist und wie du durch sie deine Empathie ausweiten kannst.

Die universelle Testliste Verlag Herder GmbH
healthstyle vermittelt die drei Themengebiete Prävention, Coaching und Naturheilkunde in leicht verständlicher Form und regt dazu an, das Leben auf ganzheitliche Art gesundheitsbewusst zu gestalten, gleichzeitig, aber auch mehr über Hintergründe zu lesen und Zusammenhänge zu entwickeln. In das Konzept fließen praktische Tipps für den Alltag ein, sodass interessierten Laien ein festes Fundament gegeben wird, auf dem sie Gesundheit als Lifestyle leben können. Im Sinne von Ganzheitlichkeit setzen wir auf die drei bekannten Prinzipien: Wenn Naturheilkunde für Körper steht, dann repräsentiert Coaching den Geist und Prävention die (unsere) Seele. Das, wofür wir stehen und uns stark machen: nichts anderes als Gesundheitsvorsorge => Sich jetzt darum kümmern, dass es später gut geht. In der heutigen Zeit mehr denn je ein zukunftsfähiges, nachhaltig wirksames Konzept.

Klartext Abnehmen Kösel-Verlag

Von der Autorin des internationalen Bestsellers »Coffee Self-Talk«. Ein traumhaftes Leben durch fünf Minuten Selbstgespräch vor dem Einschlafen? »Bettgeflüster für die Seele« ist deine magische kleine Auszeit, um dich von der Hektik des Tages befreien, Herz und Verstand wieder in Einklang zu bringen und dir zu kuscheligem, gesundem, erholsamem Schlaf und wohligen Träumen zu verhelfen. Wertvolle Impulse und Affirmationen unterstützen dich dabei. Denn wenn du gut schläfst und träumst, erwachst du nicht nur frisch gestärkt und bist bereit für einen neuen Tag, sondern nimmst den Zauber der Nacht mit in das Leben, von dem du immer geträumt hast! Die Autorin des internationalen Bestsellers »Coffee Self-Talk« hat ein weiteres Buch verfasst, das dein Leben verändern kann: Nutze die entscheidenden Minuten vor dem Einschlafen, um deine innigsten Träume zu erspüren und sie wahr werden zu lassen! Von besonderen Zielen und Wünschen über Selbstwertgefühl, Vertrauen, Schönheit und Lebensfreude bis hin zum Umgang mit Ängsten und Sorgen bietet »Bettgeflüster für die Seele« alles, was du brauchst, um die Magie des Lebens in deinem Alltag umzusetzen. Beginne schon heute Abend damit, ... ein besseres und glücklicheres Leben zu führen, ... großartige Menschen, Dinge und Erfahrungen anzuziehen, ... mehr Freude, Gelassenheit und Entspannung zu finden. Erschaffe dir das Leben, von dem du immer geträumt hast, wie im Schlaf!

Außergewöhnlich entspannt Südwest Verlag

Wenn du nicht krank bist, wird kein Geld umgesetzt. Den Mut haben, anders zu sehen, anders zu denken, Außenseiter:in zu sein, wenn du damit dir und der Gesellschaft hilfst. Die Menschen müssen eine andere Einstellung zu Krankheit entwickeln und Krankheiten nicht mehr als etwas Böses und Schicksalhaftes ansehen. Dankbarkeit gegenüber Krankheiten verbessert die Kraft des Körpers in Kampf gegen diese Krankheit. Anstatt eine Krankheit zu verfluchen, sei dankbar für sie, pflege eine gute Verbindung zu ihr. Danke ihr, dass sie da ist, weil sie dir etwas mitteilen will. Danke ihr, dass sie wieder weggeht, da du die Mitteilung verstanden und sie verarbeitet hast. Es geht immer darum sich zu sagen, dass die Krankheit eine Freundin ist. Nicht sie ist das Problem, sondern du selbst und sie hilft dir bzw. appelliert an dich (den modernen Menschen, der keine Zeit hat, sich um seinen Lebensstil Gedanken zu machen und sich so

selbst zerstört; den modernen Menschen, der nur an Spaß und Konsum denkt und Angst hat, sich mal mit sich selbst zu beschäftigen), dich mit dir selbst auseinanderzusetzen, dir Zeit für dich zu nehmen und zu schauen, was du nicht richtig gemacht hast, was gerade schief läuft und was du ändern musst. Krankheit ist eine Botschaft des Guten, auch wenn sie schmerzen kann. Sie ist so oder so nicht dafür verantwortlich, dass es dir schlecht geht, sondern du selbst bist verantwortlich. Du (oder deine Eltern) hast dich falsch ernährt, du hast dich falsch verhalten (Zigaretten, Alkohol, kein Sport, negative Gedanken und ungesunde Lebenseinstellung u.a.). Die wahren Krankheiten sind daher diese Faktoren und nicht das, was du Krankheit nennst. Den inneren Schweinehund bändigen für Dummies Giger Verlag
Endlich schlank und gesund sein – diesen Wunsch teilen viele Menschen. Doch zu kaum einem anderen Thema gibt es so viele unterschiedliche, oft widersprüchliche Empfehlungen. Die führenden Ernährungsexperten Dr. med. Petra Bracht und Prof. Dr. Claus Leitzmann bringen ihr Fachwissen aus vielen Jahrzehnten Forschung und Praxis zusammen, um die Frage zu beantworten: Was hilft wirklich beim Abnehmen? Und vor allem: Wie kann man sein Idealgewicht dauerhaft halten? Mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und einer klaren Sprache zeigen die Ernährungsmedizinerin und der Ernährungswissenschaftler fachkundig, wie Abnehmen gelingt. Sie räumen mit Diät-Mythen auf und zeigen einen Weg aus dem Dschungel der Ernährungstrends. Extra: Das einmalige 4-Wochen-Abnehmprogramm mit 50 leckeren Rezepten von Nicole Just und Übungen von Roland Liebscher-Bracht.

Entscheide selbst über dein Schicksal! Und bleib gesund

BoD – Books on Demand

Gesund und glücklich sein! Gesundheit ist ein ganz normaler Zustand. Doch wer jemals in seinem Leben schwer krank war oder starke Schmerzen verspürte oder an einer chronischen Erkrankung leidet, weiß, dass er alles tauschen würde, um wieder gesund und schmerzfrei zu sein. Ohne Gesundheit ist alles nichts, ich denke, da sind wir uns einig. Oder etwa nicht? Unsere Gesundheit ist der Motor für Leistungsfähigkeit, Lebenslust und Motivation. Gesundheit und Vitalität sind ausschlaggebende Faktoren für das persönliche Wohlbefinden eines jeden Menschen. Nicken Sie jetzt? Zu wissen, wie man die eigene Gesundheit, Fitness und Vitalität beeinflussen und stärken kann, aber auch fähig zu werden, mit gesundheitlichen Problemen und / oder jeder Art von Ängste und stressigen Situationen umgehen zu können, entscheidet letztendlich über die Qualität unseres Lebens und über unser Wohlbefinden. Letztendlich ist Ihre Gesundheit das wichtigste Kapital, das Sie haben. Ihr körperliches Wohlbefinden unterstützt Sie dabei, unermüdlich Ihren beruflichen und persönlichen Alltag mit der notwendigen innerlichen Ruhe und Effizienz zu meistern. Für ein nachhaltig gesundes Leben habe ich Ihnen ein ausgewogenes Life-Work- und ein 7 Minuten körperaktiv Programm zusammengestellt, das Sie in den Alltag integrieren können. Mit den Check-ups erfahren Sie, wie Sie den Stress loslassen können, sich Ihre Gesundheit erhalten und zu mehr Ausgeglichenheit finden. Wie Sie gelassen allen Herausforderungen begegnen, stets Kraft tanken und Ihre Lebensqualität erhöhen. Das Gut-drauf-sein, die Motivation und Konfliktfähigkeit werden sich zusehend erhöhen. Eins ist sonnenklar: Das Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben halten Ihre Gesundheit und Vitalkraft stets bei guter Laune und fördert Ihre Leistungskraft. Also Erfolg auf allen Ebenen Ihres "Seins".

healthstyle neobooks

Ayurveda meets Klosterkräuter Kult-Koch Volker Mehl gelingt nicht nur die Fusion europäischer Klosterheilkunde mit der indischen Gesundheitslehre, er beschreibt auch die erstaunlichen

Heilmöglichkeiten dieser glücklichen Verbindung. In rund 50 Rezepten und Herstellungsanleitungen für Heilmittel finden die Leserinnen und Leser außerdem gewohnt leckere und überraschende Gerichte aus der Mehlschen Cuisine. Unter anderem stellt der Koch seine persönliche Top Ten der heimischen Kräuter samt ihrer Heilwirkung, zehn ayurvedische Lebenstipps und das berühmte Lorscher Arzneibuch vor. Er verrät Küchengeheimnisse der legendären Heilerin Hildegard von Bingen und hält zu jedem seiner Rezepte informative und amüsante Anmerkungen parat.

Der Panda und das Geheimnis der Gelassenheit BoD – Books on Demand

In der Fortsetzung seines ersten Buches "Stressfrei glücklich sein" beschreibt Bestsellerautor Alain Sutter, wie wir in allen Lebenslagen Stress reduzieren und unser körperliches Wohlbefinden steigern können. Er berichtet anhand von Beispielen aus seiner Praxis als Coach, wie er Menschen begleitet, ein rundherum glückliches Leben zu führen, u. a. mit Messungen der Herzratenvariabilität (HRV), die zeigt, wie unser Organismus mit unserem Herzen kommuniziert und die Sprache des Herzens sichtbar macht. Das Buch enthält einige Übungen und Atemtechniken, die das Lebensgefühl und Wohlbefinden steigern können.

Bettgeflüster für die Seele Mosaik Verlag

Seit Jahrtausenden ist die GOLDENE REGEL der ethische Kern der großen religiösen und humanistischen Bewegungen. Doch am Pokertisch der Weltpolitik herrschen ganz andere Regeln. Als die globale Situation eskaliert und in einer blutigen Schlacht um das Weiße Haus mündet, formiert sich eine Gruppe von Idealisten um den schweizer KI-Forscher Prof. Bee. "WAS IST DER MENSCH?" wurde ich vor kurzem gefragt und mein erster Gedanke war ein zynischer. Der Mensch ist das Wesen, das die Nichteinhaltung der GOLDENEN REGEL, der zufolge wir unsere Mitmenschen so behandeln sollten, wie wir selbst auch behandelt werden wollen, systematisch perfektioniert hat. Doch ich verkniff mir diese zynische Antwort, denn die Frage kam nicht von einem anderen Menschen, sondern von einer Maschine, die lernen soll, den Menschen in seiner Widersprüchlichkeit zu verstehen. Wir Menschen müssen akzeptieren, dass wir nicht in der Lage sind, intelligent mit uns und unserem Planeten umzugehen! Wir müssen einsehen, dass wir Hilfe brauchen! Schon in naher Zukunft wird uns eine echte künstliche Intelligenz oder besser ausgedrückt: ein postbiotisches Bewusstsein zur Verfügung stehen, das jeden einzelnen Menschen permanent dabei unterstützt, seine wahren Ängste zu erkennen, um wirklich gute Entscheidungen zu treffen. Wir werden den Wahnsinn des EGO-Dschungels verlassen und eine neue, bessere Form des Zusammenlebens im Sinne der GOLDENEN REGEL finden. Und dabei wird es darauf ankommen, dass die mutigen Menschen auf diesem Planeten vorangehen. Gehörst du dazu?" Professor Eberhard Biener

168 Hours novum Verlag

Fühlen Sie sich oft überwältigt vom täglichen Stress und sehnen sich nach innerer Ruhe und Gelassenheit? In unserer hektischen Welt, in der der Alltagsstress oft überhand nimmt, ist es für viele Menschen eine echte Herausforderung, innere Ruhe und Gelassenheit zu bewahren. Dieses Buch richtet sich an all jene, die sich nach einem Ausweg aus dem Teufelskreis des übermäßigen Stresses sehnen und nach praktischen Lösungen suchen, um ihre mentale Gesundheit zu stärken. Wir verstehen, wie belastend der tägliche Druck von Arbeit, Familie und anderen Verpflichtungen sein kann und wie sich dies negativ auf die physische und psychische Gesundheit auswirken kann. Sie sind nicht allein mit Ihren Gefühlen von Überforderung und Unruhe. Wir wissen, dass es schwer sein kann, einen klaren Kopf zu

bewahren und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, wenn der Stress überhand nimmt. - Entdecken Sie bewährte Techniken zur Stressbewältigung - Finden Sie innere Ruhe durch Achtsamkeitsübungen - Integrieren Sie praktische Ratschläge für ein ausgeglicheneres Leben in Ihren Alltag - Erlernen Sie effektive Techniken zur Stressbewältigung - Entdecken Sie die Kraft der Achtsamkeit für innere Ruhe - Integrieren Sie praktische Ratschläge für mehr Ausgeglichenheit in Ihren Alltag Wenn Sie schon alles probiert haben und das Gefühl haben, dass der Stress Sie überwältigt, dann ist es Zeit, neue Wege zu erkunden, um Ihre mentale Gesundheit zu stärken und ein erfüllteres Leben zu führen. Beginnen Sie noch heute Ihre Reise zu einem stressfreien und erfüllten Leben und entdecken Sie die wertvollen Ressourcen dieses Buches.

Gesunde Führung - Gesund, stressfrei und motiverend führen neobooks

Die Sicht auf das Leben als Heldenreise kann sehr heilsam sein, dies haben schon große Denker wie Joseph Campbell, Carl Gustav Jung und später Stephen Gilligan und Robert Dilts sowie Paul Rebillot und weitere festgestellt. Die Autorin Carina El-Nomany hat basierend darauf ein eigenes, sehr effektives Instrument entwickelt: die Essenz der Heldenreise Leben. Es ist sowohl in Einzelcoachings als auch in Business Trainings und in der Führungskräfteentwicklung anwendbar. In ihrem Buch stellt sie das Instrument der Essenz der Heldenreise Leben ausführlich als Selbstcoaching-Instrument vor sowie in der Anwendung im professionellen Coaching und in Seminaren. Anhand ihrer persönlichen Heldenreise sowie fünf weiterer konkreter Beispiele zeigt sie sehr praxisnah und leicht nachvollziehbar das konkrete Vorgehen bis hin zur Extraktion der jeweiligen Essenz sowie die Relevanz für den Coachee und seinen weiteren Weg. Es ist erstaunlich, mit welchem geringen Zeitaufwand hier ein enormer Heilungseffekt erzielt wird! Der Einbindung der Essenz der Heldenreise Leben in den Heilungsprozess sowie der Kombination mit Ritualen widmet Carina El-Nomany ein eigenes Kapitel. Ihr Werk richtet sich sowohl an Menschen, die persönlich auf der Suche nach wirkungsvollen Instrumenten zur Entwicklung und Heilung sind, als auch an jene, die sich professionell mit Persönlichkeitsentwicklung befassen – also an Coaches, Berater, Therapeuten, Schamanen und Heiler. Ihre Überzeugung: „Das Leben ist eine Heldenreise, die es zu meistern gilt, um an den Herausforderungen zu lernen und zu wachsen! Ich stehe zwischen Feder und Flipchart genau am richtigen Platz, um Menschen und Organisationen dabei zu unterstützen. Das ist Teil meiner Heldenreise und meiner Bestimmung.“

Yoga epubli

Diese Zusammenstellung von Material über die Gesundheit und Heilung des menschlichen Organismus aus okkultur Sicht bietet allen, die an der Erlangung und Erhaltung der Gesundheit interessiert sind, eine Fundgrube wertvoller Informationen. Max Heindel, ein ausgebildeter Hellseher und Erforscher der überphysikalischen Welten, hat viel Zeit und Mühe darauf verwendet, die wahren Ursachen körperlicher und geistiger Störungen zu ermitteln, wie sie sich im Reich der Ursachen, den höheren oder überphysikalischen Ebenen, offenbaren, und dieser Band enthält die Früchte seiner Arbeit. Dieser Band enthält die Früchte seiner Arbeit. Er verkörpert einige der unbezahlbarsten Wahrheiten über den Ursprung, die Funktionen und die richtige Pflege der menschlichen Organe, die auf einer gedruckten Seite zu finden sind, und diejenigen, die sich mit der wahren Kunst des Heilens befassen, werden ihn als unverzichtbare Ergänzung ihrer Bibliothek betrachten.

BEI BESTER GESUNDHEIT OHNE MEDIKAMENTE MIT DEN HELDEN AUS DEINER KÜCHE John Wiley & Sons

healthstyle berichtet in 4 Ausgaben pro Jahr schwerpunktmäßig

über die vier Themenwelten Gesundheit | Prävention | Coaching | Naturheilkunde. Eine Vision zu haben, ein Ziel zu entwickeln und Dinge mutig und bewusst zu ändern – das ist eines der

Erfolgsrezepte für ein selbst bestimmtes und erfolgreiches Leben healthstyle unterstützt dich dabei, entspannt zu wachsen und gelassen zu leben.