

Das 6-Minuten-Tagebuch (aquarellblau): Ein Buch, das dein Leben verändert



Datum: 17. November 2017
Verlag: Rowohlt Taschenbuch Verlag
Autor: Dominik Spent
Seitenzahl: 272 Seiten
Sprache: Deutsch

Ein Buch, das dein Leben verändert
Buch mit Leinen-Einband

Was ist der sicherste Weg, sein Leben zu verbessern? Wer sich gut fühlen will, muss auch gut denken - und das wird in diesem Tagebuch trainiert. Das 6-Minuten-Tagebuch hilft, nicht auf das zu schauen, was fehlt oder nicht passt, sondern sich auf Fortschritt und das Gute zu fokussieren.

Simpel & wirkungsvoll werden in jeweils drei Minuten am Morgen und am Abend die praxiserprobten Prinzipien der positiven Psychologie genutzt, um das eigene Wohlbefinden langfristig zu steigern. Sechs Minuten, um wünschenswerte Gewohnheiten - wie zum Beispiel Dankbarkeit, Optimismus oder persönliches Wachstum durch tägliche Reflexion - aufzubauen. So werden positive Veränderungen automatisch in den Alltag integriert und du kannst dein Leben Tag für Tag ein bisschen besser machen - konstant & proaktiv.

<https://k2s.cc/file/bb2fabbf0defc/QQPXaCWaw.pdf.rar>