

Leseprobe

Russ Harris

Raus aus der Glücksfalle
Ein Umdenk-Buch in Bildern
Illustrationen von Bev
Aisbett

»Mithilfe zahlreicher comicartiger Zeichnungen, leicht verständlicher Texte, vieler Übungen und griffiger Merksätze soll trainiert werden, mit unangenehmen Situationen besser klarzukommen.« *Maxi*

Bestellen Sie mit einem Klick für 15,00 €



Seiten: 168

Erscheinungstermin: 31. März 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

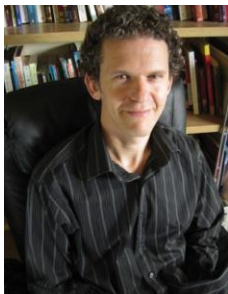
Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Sorgen und Stress müssen nicht mehr angestrengt bekämpft werden. Selbst wenn wir in Schwierigkeiten stecken, können wir ein leichtes, erfülltes Leben führen.

Dieses etwas andere, durchgängig illustrierte Glücksbuch beweist es. Egal, ob Sie Stress am Arbeitsplatz erleben, mit Selbstwertproblemen konfrontiert sind oder einfach gesünder und glücklicher leben wollen: Der bahnbrechende Ansatz der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) unterstützt Sie darin, Ängste, Zweifel und Unsicherheiten abzubauen und eigene Ziele und Visionen mit Leichtigkeit in die Tat umzusetzen. Einfache, auf den Punkt gebrachte Schlüsselsätze helfen, aus den immer gleichen Teufelskreisen auszubrechen, altbekannte Probleme zu überwinden, dem eigenen Herzen zu folgen und die Weichen für ein erfülltes, sinnvolles Leben zu stellen.



Autor

Russ Harris

Dr. med. Russ Harris, geboren 1966, ist Arzt, Coach und Psychotherapeut. Arbeitsschwerpunkte sind psychische Gesundheit, Psychoneuroimmunologie und Stressmanagement. Er leitet weltweit Ausbildungen für Psychologen und Therapeuten in ACT. Der Autor lebt mit seiner Familie in Melbourne, Australien.

RUSS HARRIS
Raus aus der Glücksfalle

