



Ich muss nicht alles glauben, was ich denke: Das Grübeln beenden, gelassener leben

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Ich muss nicht alles glauben, was ich denke: Das Grübeln beenden, gelassener leben

Serge Marquis

Ich muss nicht alles glauben, was ich denke: Das Grübeln beenden, gelassener leben Serge Marquis

 [Download Ich muss nicht alles glauben, was ich denke: Das G ...pdf](#)

 [Online lesen Ich muss nicht alles glauben, was ich denke: Das ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Ich muss nicht alles glauben, was ich denke: Das Grübeln beenden, gelassener leben Serge Marquis

144 Seiten

Kurzbeschreibung

In jeder Minute unseres Tages schwirren uns Gedanken im Kopf herum, die uns manchmal ganz wirr, traurig oder aggressiv machen. Unser Geist ist ein kleiner Diktator, der uns nach allen Regeln der Kunst traktiert und manchmal fest im Griff hat. Kurzweilig und humorvoll lädt Serge Marquis uns dazu ein, diesem Mechanismus mit ganz einfachen Mitteln auf die Schliche zu kommen. Und zwar, indem wir lernen, Gedanken als das erkennen, was sie sind – nichts als das. Gedanken sind keine Tatsachen. Es liegt an uns, ob wir ihnen Glauben schenken oder nicht. Wenn wir das verinnerlicht haben, können wir zu innerer Ruhe und Gelassenheit zurückfinden.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Der kanadische Arzt Serge Marquis hat sich auf die Gesundheit am Arbeitsplatz spezialisiert. Er berät zu diesem Thema Organisationen und hält dazu jedes Jahr mehr als 150 Vorträge. 1995 hat er seine eigene Beratungsfirma gegründet.

Download and Read Online Ich muss nicht alles glauben, was ich denke: Das Grübeln beenden, gelassener leben Serge Marquis #UVDH2G7F3P8

Lesen Sie Ich muss nicht alles glauben, was ich denke: Das Grübeln beenden, gelassener leben von Serge Marquis für online ebook Ich muss nicht alles glauben, was ich denke: Das Grübeln beenden, gelassener leben von Serge Marquis Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Ich muss nicht alles glauben, was ich denke: Das Grübeln beenden, gelassener leben von Serge Marquis Bücher online zu lesen. Online Ich muss nicht alles glauben, was ich denke: Das Grübeln beenden, gelassener leben von Serge Marquis ebook PDF herunterladen Ich muss nicht alles glauben, was ich denke: Das Grübeln beenden, gelassener leben von Serge Marquis Doc Ich muss nicht alles glauben, was ich denke: Das Grübeln beenden, gelassener leben von Serge Marquis Mobipocket Ich muss nicht alles glauben, was ich denke: Das Grübeln beenden, gelassener leben von Serge Marquis EPub