



Bergauf mit Rückenwind: Willenskraft effizient einsetzen



Download



Online Lesen

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

Bergauf mit Rückenwind: Willenskraft effizient einsetzen

Dr. Kelly McGonigal

Bergauf mit Rückenwind: Willenskraft effizient einsetzen Dr. Kelly McGonigal

 [Download Bergauf mit Rückenwind: Willenskraft effizient ei ...pdf](#)

 [Online lesen Bergauf mit Rückenwind: Willenskraft effizient ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Bergauf mit Rückenwind: Willenskraft effizient einsetzen Dr. Kelly McGonigal

336 Seiten

Kurzbeschreibung

Innerer Schweinehund ade

Die Überwindung des inneren Schweinehundes scheint fast immer nur mit eiserner Selbstbeherrschung erreichbar. Doch Kelly McGonigal zeigt, dass Willenskraft allein eine Frage des richtigen Energiemanagements ist. Mit der Einsicht in die inneren Mechanismen, durch ausreichend Regeneration, etwas Training und das Setzen von Prioritäten kann man lernen, das eigene Leben im Griff zu haben, ohne sich übermäßig anstrengen zu müssen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Kelly McGonigal, Doktorin der Psychologie, unterrichtet an der Stanford University, an der sie auch Kurse für die interessierte Öffentlichkeit hält. Sie hat für ihre Arbeit bereits mehrere Preise erhalten und erscheint immer wieder als Expertin in zahlreichen Medien, unter anderem auf MSNBC, in der New York Times und der Washington Post. Außerdem schreibt sie regelmäßig für Yoga Journal, IDEA Fitness Journal und Psychology Today. Sie hat bereits ein Buch veröffentlicht.

Download and Read Online Bergauf mit Rückenwind: Willenskraft effizient einsetzen Dr. Kelly McGonigal
#HNOB91MKGXE

Lesen Sie Bergauf mit Rückenwind: Willenskraft effizient einsetzen von Dr. Kelly McGonigal für online ebookBergauf mit Rückenwind: Willenskraft effizient einsetzen von Dr. Kelly McGonigal 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 Bergauf mit Rückenwind: Willenskraft effizient einsetzen von Dr. Kelly McGonigal Bücher online zu lesen. Online Bergauf mit Rückenwind: Willenskraft effizient einsetzen von Dr. Kelly McGonigal ebook PDF herunterladenBergauf mit Rückenwind: Willenskraft effizient einsetzen von Dr. Kelly McGonigal DocBergauf mit Rückenwind: Willenskraft effizient einsetzen von Dr. Kelly McGonigal MobipocketBergauf mit Rückenwind: Willenskraft effizient einsetzen von Dr. Kelly McGonigal EPub