

Kurztext

Werner Tiki Küstenmacher

Eine Handvoll Glück

50 einfache Rituale, die das Leben erleichtern

128 Seiten

Format: 9,0 x 14,0 cm, Pappband

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2876-8



Der schnelle Einstieg in die genial-einfache Fünf-Finger-Methode von Werner Tiki Küstenmacher im Taschenformat - sozusagen Glück to go! Die Hand wird zur Merkhilfe für mehr Glück und Zufriedenheit im Alltag. Kurz und knackig werden am Anfang die Grundlagen der Methode erklärt. Der Hauptteil wartet auf mit 10 x 5 Ritualen - eines für jeden Finger und jede Situation. Jedes Ritual dauert nur ein paar Minuten - inklusive Lesezeit - und lässt sich so mühelos und unauffällig durchführen, dass es auch Büro- und U-Bahn-tauglich ist. Wie schon beim Vorgänger-Titel laden pfiffige Illustrationen den Leser zum Schmunzeln ein und sorgen so auf ihre Weise für zusätzliche Glücks-Momente beim Lesen.