

Kurztext

Sigrid Engelbrecht

Wer zuerst lacht, lacht am besten

Der kleine Coach für gute Laune

ePub

10,99 € (D) / 10,99 € (A) / 17,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5743-0



Wer zuerst lacht, lacht am besten: Gute Laune fühlt sich nicht nur besser an - sie macht uns auch gesünder, erfolgreicher und selbstbewusster. Dieser kleine Coach hilft Ihnen, Ihr persönliches Stimmungsbarometer von schlecht auf gut zu drehen - sofort, aber auch auf Dauer. Ein Test verrät, welche Stimmungskiller Ihnen persönlich immer wieder die Laune vermiesen. Sigrid Engelbrecht, erfolgreicher Coach und Trainerin, verrät Ihnen 7 Blitzstrategien, die Ihre Stimmung schnell heben - zum Beispiel die richtige Körperhaltung, die Anti-Ärger-Box oder der Gedanken-Stopp. Mit Hilfe von langfristig orientierten Veränderungen von Denkstil, Gewohnheiten und Verhaltensweisen lernen Sie anschließend, die Lebensfreude zu Ihrem ständigen Begleiter zu machen. Alle Übungen und Anregungen können Sie schnell, einfach und ohne viele Umstände in Ihren Alltag integrieren.