

Kurztext

Ralf Senftleben

Entdecke deine Willenskraft

Wie du endlich erreichst, was du dir vorgenommen hast

256 Seiten

Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6961-7



Menschen mit ausgeprägter Willensstärke meistern belastende Situationen erfolgreicher, haben stabilere Beziehungen, sind selbstbewusster und weniger suchtanfällig. Sie leben vernünftiger, sind proaktiv statt reaktiv und lösen Probleme, bevor sie groß werden. Kurz: Sie haben ihr Leben besser im Griff. Die gute Nachricht: Wir alle können unsere Willenskraft trainieren wie einen Muskel, sodass er schwerere Gewichte heben kann. Dieses Buch enthält ein sanftes, aber stetiges Trainingsprogramm, das uns an die Hand nimmt und Schritt für Schritt stärker macht. Wir haben jeden Tag kleine Erfolgserlebnisse und so immer ein Gefühl des Fortschritts. Wir steigern aber nicht nur unsere Willenskraft, sondern lernen ganz nebenbei auch, vieles automatisch und mit Leichtigkeit zu tun, ohne dass wir dafür Willenskraft aufwenden müssen. So schaffen wir es, mit kleinstem Einsatz auch große und wichtige Projekte so umzusetzen, wie wir es uns vorgenommen haben.