



Denken wie ein Shaolin: Die sieben Prinzipien emotionaler Selbstbestimmung

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Denken wie ein Shaolin: Die sieben Prinzipien emotionaler Selbstbestimmung

Bernhard Moestl

Denken wie ein Shaolin: Die sieben Prinzipien emotionaler Selbstbestimmung Bernhard Moestl

Die sieben Prinzipien emotionaler Selbstbestimmung

Gebundenes Buch

Der Bestsellerautor Bernhard Moestl hat bei den Shaolin-Mönchen nicht nur die Kampfkunst gelernt, sondern auch wie wir in vielfältiger Art auf Angriffe im Alltagsleben reagieren können. Er gibt sein Wissen in diesem Ratgeber weiter, den er dem großen Thema widmet: wie Emotionen auf unser Denken und damit unser Handeln wirken. Er leitet an und bietet Raum für eigene Überlegungen. Das Ziel des Buchs: Wer lernt, mit starken Emotionen umzugehen, erhält Kontrolle über sein Leben. Anhand von sieben Schritten weist Bernhard Moestl all jenen einen Weg zu emotionaler Selbstbestimmung, die ihr Leben gern besser im Griff hätten, die Gefühle wie Angst oder Frust aus ihrem Alltag verbannen möchten und darüber hinaus emotionale Manipulationen erkennen und angemessen reagieren wollen. Zahlreiche Beispiele bereichern diesen alltagstauglichen Ratgeber, der auf asiatischer Weisheit beruht wie schon sein erster Erfolgstitel "Shaolin - Du musst nicht kämpfen um zu siegen". Bernhard Moestl beweist: Uralte Denkmethoden schaffen Klarheit im modernen Alltag, und wir lernen auch in unserer Zeit siegen - mit den Mitteln der Shaolin.

 [Download Denken wie ein Shaolin: Die sieben Prinzipien emot ...pdf](#)

 [Online lesen Denken wie ein Shaolin: Die sieben Prinzipien em ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Denken wie ein Shaolin: Die sieben Prinzipien emotionaler Selbstbestimmung Bernhard Moestl

192 Seiten

Pressestimmen

"In sieben Schritten führt uns Moestl aus gefühlsmäßigen Verstrickungen und bringt uns mit fernöstlichen Weisheiten zurück in die Kraft der Mitte. Der Ruhe."

happinez, 01.12.2016

"Das Buch ist vielmehr ein Leitfaden zur Selbstreflexion, die möglicherweise zu der Einsicht führt, dass es in vielen, ganz alltäglichen Situationen besser ist, sich nicht von Emotionen (ver-)führen zu lassen."

buchmedia magazin, 01.10.2016

"Sehr anschaulich, mit vielen Übungen für den Leser."

Bunte Gesundheit, 21.09.2016

"Sein Ratgeber verbindet praktische Tipps für den modernen Alltag mit traditioneller asiatischer Weisheit."
Seiwert Tipp (e-Newsletter), 16.01.2017

"Sehr lesenswertes Buch mit Blick auf alte fernöstliche Weisheiten und ihr Potential, auch dem westlichen Menschen zu mehr Klarheit und Zufriedenheit im Alltag zu verhelfen."

Pharmazeutische Zeitung, 22.09.2016 Kurzbeschreibung

Der Bestsellerautor Bernhard Moestl hat bei den Shaolin-Mönchen nicht nur die Kampfkunst gelernt, sondern auch wie wir in vielfältiger Art auf Angriffe im Alltagsleben reagieren können. Er gibt sein Wissen in diesem Ratgeber weiter, den er dem großen Thema widmet: wie Emotionen auf unser Denken und damit unser Handeln wirken. Er leitet an und bietet Raum für eigene Überlegungen.

Das Ziel des Buchs: Wer lernt, mit starken Emotionen umzugehen, erhält Kontrolle über sein Leben. Anhand von sieben Schritten weist Bernhard Moestl all jenen einen Weg zu emotionaler Selbstbestimmung, die ihr Leben gern besser im Griff hätten, die Gefühle wie Angst oder Frust aus ihrem Alltag verbannen möchten und darüber hinaus emotionale Manipulationen erkennen und angemessen reagieren wollen.

Zahlreiche Beispiele bereichern diesen alltagstauglichen Ratgeber, der auf asiatischer Weisheit beruht wie schon sein erster Erfolgstitel „Shaolin – Du musst nicht kämpfen um zu siegen“. Bernhard Moestl beweist: Uralte Denkmethode schaffen Klarheit im modernen Alltag, und wir lernen auch in unserer Zeit siegen – mit den Mitteln der Shaolin.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Bernhard Moestl, geboren 1970 in Wien, ist Vortragsredner und Business-Coach mit den Schwerpunkten Bewusstsein und Führung. Er ist Autor erfolgreicher Sachbücher, in denen er die Erfahrungen zugänglich macht, die er bei Aufenthalten in Asien gesammelt hat, wo er u.a. im Shaolin-Kloster die Kampfkunst der Mönche erlernt hat. Diese Erkenntnisse nutzt er für seine Bücher und Seminare.

Download and Read Online Denken wie ein Shaolin: Die sieben Prinzipien emotionaler Selbstbestimmung Bernhard Moestl #LB9582EH01Z

Lesen Sie Denken wie ein Shaolin: Die sieben Prinzipien emotionaler Selbstbestimmung von Bernhard Moestl für online ebook
Denken wie ein Shaolin: Die sieben Prinzipien emotionaler Selbstbestimmung von Bernhard Moestl 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
Denken wie ein Shaolin: Die sieben Prinzipien emotionaler Selbstbestimmung von Bernhard Moestl Bücher online zu lesen.
Online Denken wie ein Shaolin: Die sieben Prinzipien emotionaler Selbstbestimmung von Bernhard Moestl ebook PDF herunterladen
Denken wie ein Shaolin: Die sieben Prinzipien emotionaler Selbstbestimmung von Bernhard Moestl Doc
Denken wie ein Shaolin: Die sieben Prinzipien emotionaler Selbstbestimmung von Bernhard Moestl Mobipocket
Denken wie ein Shaolin: Die sieben Prinzipien emotionaler Selbstbestimmung von Bernhard Moestl EPub