

[E-BOOK] File size: 53.Mb

Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke: Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben. Mit 12-Punkte-Selbsttest (German Edition)



Par Mirriam Prie
*ePub | *DOC | audiobook | ebooks |*
Download PDF

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes :
#404507 dans eBooksPubli le: 2015-10-
05Sorti le: 2015-10-05Format: Ebook
Kindle

[E-BOOK] Resilienz - Das Geheimnis
innerer Stärke: Widerstandskraft entwickeln
und authentisch leben. Mit 12-Punkte-
Selbsttest (German Edition)

**Par Mirriam Prie : Resilienz - Das Geheimnis
innerer Stärke: Widerstandskraft entwickeln
und authentisch leben. Mit 12-Punkte-
Selbsttest (German Edition)** before purchasing
it in order to gage whether or not it would be
worth my time, and all praised Resilienz - Das
Geheimnis innerer Stärke: Widerstandskraft
entwickeln und authentisch leben. Mit 12-
Punkte-Selbsttest (German Edition):

 Download

 Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurWas haben starke Menschen, was andere nicht haben?Der Begriff Resilienz ist zurzeit

in aller Munde. Doch was versteht man darunter? Kurz gesagt, handelt es sich dabei um die psychische Widerstandskraft eines Menschen. Diese wird von vielerlei Faktoren beeinflusst, beispielsweise durch Kindheitserlebnisse, durch das Bewusstsein der eigenen Identität und Authentizität oder durch Vorbilder. Untersuchungen haben gezeigt, dass resiliente Menschen besser mit Stress umgehen, Schicksalsschläge besser verarbeiten und generell ein physisch und psychisch stabileres Leben führen. Dieses Buch erklärt anschaulich, lebensnah und mit vielen Praxisbeispielen, was Resilienz bedeutet, wodurch sie entsteht, wie man sie sich aneignen kann und wie sie sich in den einzelnen Lebensbereichen auswirkt. Mit einem 12-Punkte-Selbsttest, um die eigene Resilienz zu bestimmen.

Présentation de l'auteur Was haben starke Menschen, was andere nicht haben? Der Begriff Resilienz ist zurzeit in aller Munde. Doch was versteht man darunter? Kurz gesagt, handelt es sich dabei um die psychische Widerstandskraft eines Menschen. Diese wird von vielerlei Faktoren beeinflusst, beispielsweise durch Kindheitserlebnisse, durch das Bewusstsein der eigenen Identität und Authentizität oder durch Vorbilder. Untersuchungen haben gezeigt, dass resiliente Menschen besser mit Stress umgehen, Schicksalsschläge besser verarbeiten und generell ein physisch und psychisch stabileres Leben führen. Dieses Buch erklärt anschaulich, lebensnah und mit vielen Praxisbeispielen, was Resilienz bedeutet, wodurch sie entsteht, wie man sie sich aneignen kann und wie sie sich in den einzelnen Lebensbereichen auswirkt. Mit einem 12-Punkte-Selbsttest, um die eigene Resilienz zu bestimmen.