



Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs-Journal) (Volume 1) (German Edition)

Klaus Bear

Download now

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

Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition)

Klaus Bear

Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs-Journal) (Volume 1) (German Edition) Klaus Bear

Wie Ihnen 5 Minuten täglich zu mehr Erfolg und Lebensfreude verhelfen

Sind Sie oft gestresst und entmutigt?

Neigen Sie dazu, negativen Dingen mehr Beachtung zu schenken als positiven?

Wollen Sie endlich Kontrolle über Ihre Emotionen bekommen?

Wären Sie gerne optimistischer und glücklicher im Alltag?

Nach den Erkenntnissen von Psychologen, Psychiatern und anderen medizinische Fachleuten ist es nicht direkt das menschliche Gehirn als Organ, welches über Erfolg und Misserfolg entscheidet. Es spielt vielmehr das Mindset, die Einstellung einer Person eine wichtige Rolle. Viele Funktionen des Gehirns werden stark durch dieses Mindset beeinflusst.

Was Sie denken, die Art, wie Sie Informationen verarbeiten, Ihre Standpunkte, Erinnerungen, Gedanken, Einstellungen usw., all das zusammen bildet Ihr Mindset. All diese Dinge haben einen sehr großen Einfluss auf die Arbeitsweise Ihres Gehirns. Ihr Mindset ist ein mächtiges Instrument, welches direkt und indirekt Ihre Aktionen und Entscheidungen beeinflusst und schließlich über die Wahrscheinlichkeit, im Leben erfolgreich und glücklich zu sein, entscheidet.

Entwicklungsgeschichtlich bedingt ist das Mindset der meisten Menschen eher negativ geprägt. Wenn das Gehirn in lange Perioden negativen Denkens versinkt, verschließt es sich davor, die schönen und vielversprechenden Gelegenheiten des Lebens wahrzunehmen. Die Wissenschaft lehrt uns, dass das Gehirn eine natürliche Präferenz zum Negativen hat. Sie erinnern sich vermutlich stärker an die negativen Erlebnisse in der Vergangenheit als an die positiven.

Dieses Verhalten nennt sich „negativity bias“ des Geistes, was soviel wie Hang zur Negativität bedeutet. Wissenschaftler gehen davon aus, dass sich dieser in der Evolution des Menschen herausgebildet hat. In vergangenen Epochen war es für das Überleben existenziell wichtig, auf Gefahren und Risiken vorbereitet zu sein. Heute führt es aber dazu, dass unser Gehirn alles Unangenehme wie eine potentielle Gefahr behandelt. Alles, was wir als unangenehm und problematisch betrachten, weckt die besondere Aufmerksamkeit des Gehirns. Während sich der „negativity bias“ zu einer Zeit herausgebildet hat, als die Welt noch sehr einfach

war, führt er in unserer komplexen Gesellschaft selten zu vernünftigen Lösungen.

Die gute Nachricht ist, dass die Gehirn-Chemie, die Verknüpfungen zwischen den Neuronen und auch die Funktionen der Neurotransmitter veränderbar sind. Daraus folgt schließlich, dass die Art, wie Sie auf Situationen reagieren, sich verhalten, wichtige Entscheidungen treffen und auf Stress reagieren, dadurch verändert werden kann, dass Sie Ihr Gehirn trainieren, den Fokus auf das Positive zu richten.

Das Glückstagebuch leitet Sie dazu an, den Fokus auf die positiven Dinge in Ihrem Leben zu richten und damit der Spirale der negativen Gedanken zu entkommen. Wenn Sie ganz bewusst 5 Minuten täglich in Ihre persönliche Entwicklung investieren und die Übungen machen, werden Sie erstaunliche Ergebnisse erzielen.

In diesem Buch erfahren Sie,

- ✓ wie Sie durch einfache Übungen den Fokus weg vom Negativen hin zum Positiven richten,
- ✓ wie Sie zu einem Mindset gelangen, dass Sie optimistischer und glücklicher macht,
- ✓ wie Sie Ihre Energie in die Dinge investieren, die Ihnen wirklich wichtig sind,
- ✓ wie Sie durch Affirmationen schneller Ihre Ziele erreichen,
- ✓ wie Sie systematisch aus Ihren Erfahrungen lernen.

Erfahren Sie noch heute, wie Sie durch einfache Übungen zu einem positiven Mindset gelangen und bestellen Sie Ihr persönliches Glückstagebuch.



[Download Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg ...pdf](#)



[Read Online Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfo ...pdf](#)

Download and Read Free Online Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) Klaus Bear

From reader reviews:

Raymond Garza:

Reading a e-book tends to be new life style within this era globalization. With studying you can get a lot of information that could give you benefit in your life. Having book everyone in this world can easily share their idea. Ebooks can also inspire a lot of people. Lots of author can inspire their own reader with their story as well as their experience. Not only situation that share in the textbooks. But also they write about the data about something that you need example of this. How to get the good score toefl, or how to teach your kids, there are many kinds of book that you can get now. The authors on earth always try to improve their talent in writing, they also doing some study before they write with their book. One of them is this Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition).

Dana Hanley:

Are you kind of active person, only have 10 or even 15 minute in your moment to upgrading your mind talent or thinking skill perhaps analytical thinking? Then you are having problem with the book than can satisfy your short period of time to read it because this time you only find publication that need more time to be read. Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) can be your answer as it can be read by you who have those short time problems.

Kathy Fredette:

The book untitled Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) contain a lot of information on this. The writer explains your ex idea with easy method. The language is very straightforward all the people, so do definitely not worry, you can easy to read this. The book was published by famous author. The author gives you in the new period of time of literary works. It is easy to read this book because you can read on your smart phone, or program, so you can read the book within anywhere and anytime. In a situation you wish to purchase the e-book, you can wide open their official web-site along with order it. Have a nice learn.

Kimberly Morris:

Do you like reading a reserve? Confuse to looking for your chosen book? Or your book seemed to be rare? Why so many query for the book? But almost any people feel that they enjoy intended for reading. Some people likes reading, not only science book and also novel and Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) or maybe others sources were given understanding for you. After you know how the good a book, you feel want to read more and more. Science book was created for teacher or perhaps students especially. Those publications are helping them to increase their knowledge. In some other case, beside science publication, any other book

likes Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) to make your spare time more colorful. Many types of book like this one.

Download and Read Online Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) Klaus Bear #0M2Q15OZFNX

Read Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) by Klaus Bear for online ebook

Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) by Klaus Bear Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) by Klaus Bear books to read online.

Online Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) by Klaus Bear ebook PDF download

Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) by Klaus Bear Doc

Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) by Klaus Bear MobiPocket

Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) by Klaus Bear EPub