

(Read free ebook) Gnne dich dir selbst: Von der Kunst sich gut zu sein

Gnne dich dir selbst: Von der Kunst sich gut zu sein

Von Wunibald Mller
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #197528 in BcherVerffentlicht am: 2014-04-01Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 7.83 x .59b x 4.41l, Einband: Gebundene Ausgabe100 Seiten | File size: 67.Mb

Von Wunibald Mller : Gnne dich dir selbst: Von der Kunst sich gut zu sein before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Gnne dich dir selbst: Von der Kunst sich gut zu sein:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
8 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Leben besteht nicht nur aus Arbeit
Von Geka
Dieses gebundene Buch hat ein einladendes ueres. Auf dem mittelblauen Bucheinband mit gelber Schrift sind gelbe Schmetterlinge abgebildet. Die relativ kleine Schrift der 100 Seiten lsst sich gut lesen. Der Inhalt ist klar gegliedert. Nach einem Vorwort folgen 12 Kapitel. Daran schlieen sich ein Epilog und eine Literaturliste an. Jedes Kapitel beginnt mit einer prgnanten Textstelle, die aus Schriften von Bernhard von Clairvaux, Martin Buber, Joseph Ratzinger, Paul K. Feyerabend, Gianni Versace, Thomas Merton, C. G. Jung oder aus einer Chassidischen Erzhlung stammen. So ein Text wird dann im folgenden Buchabschnitt weiter ausgefhrt; es wird leicht verstndlich dargelegt, wie er heute verstanden und umgesetzt werden kann. "Gnne dich dir selbst" gefllt mir sehr gut. Es vermittelt z. B. dass das Leben nicht nur aus Arbeit sondern auch aus Entspannung besteht; es kommt auf die richtige Mischung an. Es zhlen nicht nur die anderen, wir selbst sind genauso wichtig.

Kurzbeschreibung
"Gnne dich dir selbst!" fordert Wunibald Mller in seinem Hrbuch alle auf, die ber der Sorge um die Arbeit und um andere sich selbst zu vergessen. Der erfahrene Psychotherapeut wei, dass es vielen sehr schwer fllt, inmitten aller Pflichten und Termine des Alltags, einen Lebensrhythmus zu finden, der die krperliche und geistige Gesundheit schtzt.
ber den Autor und weitere Mitwirkende
Wunibald Mller, geboren 1950, studierte katholische Theologie und Psychologie in Freiburg im Breisgau. Er promovierte 1984 in Wrzburg und war anschlieend Leiter des Referates fr Pastoralpsychologie in Freiburg. Er ist Grnder und Leiter des therapeutisch-spirituellen Zentrums "Recollectio-Haus" in Mnsterschwarzach und verffentlichte zahlreiche Bcher zu verschiedenen Themen der Spiritualitt, Lebenshilfe und Psychologie.