



Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben



Download



Online Lesen

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

Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben

Sonja Lyubomirsky

Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben Sonja Lyubomirsky

2008. 355 S., 22cm, mit graph. Darst., gebundene Ausgabe, OU, Einband etwas bestossen, Schnitt leicht fleckig, sonst sehr gutes Ex.



[**Download** Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, z ...pdf](#)



[**Online lesen** Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben
Sonja Lyubomirsky**

355 Seiten

Pressestimmen

»Wenn Sie eine wissenschaftlich fundierte Anleitung suchen, wie Sie ein glücklicheres Leben führen können, dann ist dies genau das richtige Buch.« Martin Seligman, Autor von »Der Glücksfaktor«

28.03.2008 / Gong:

12 Schritte ins Glück

"Psychologie-Professorin Sonja Lyubomirsky gibt Tipps, wie jeder aktiv an seinem Glück arbeiten kann."

01.04.2008 / Emotion:

Schon lächeln führt zum Ziel

"Ob es uns gut geht oder nicht, haben wir selbst in der Hand, behauptet die Psychologin Sonja Lyubomirsky. In ihrem neuen Buch zeigt sie, wie wir mit ein paar kleinen Tricks spürbar zufriedener werden können."

15.04.2008 / Für Sie:

Raus aus der Grübelfalle

"Wege zu einem klaren Kopf und guter Laune." Werbetext

Anleitung zum Glücklichsein Kurzbeschreibung

Teilte man das Glücksempfinden in uns auf, entfielen 50 Prozent auf unsere Grundeinstellung, zehn Prozent auf unsere Lebensumstände und sage und schreibe 40 Prozent auf das, worauf wir aktiv Einfluss nehmen können. Also tun wir das doch! Neueste Forschungsergebnisse werden in diesem Buch so aufbereitet, dass man sie praktisch umsetzen kann. Im Zentrum steht dabei ein Navigationssystem, das dem Leser hilft, aus zwölf Glücksaktivitäten seine individuelle Glücksstrategie zusammenzustellen. Denn: Glück hat nichts mit dem Glauben an Gurus oder dem Lesen von Kalendersprüchen zu tun, sondern mit wissenschaftlichen Fakten, mit denen man an seinem Glück aktiv arbeiten kann.

Download and Read Online Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben Sonja Lyubomirsky #4GTV9HURCE7

Lesen Sie Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben von Sonja Lyubomirsky für online ebookGlücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben von Sonja Lyubomirsky 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 Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben von Sonja Lyubomirsky Bücher online zu lesen. Online Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben von Sonja Lyubomirsky ebook PDF herunterladenGlücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben von Sonja Lyubomirsky DocGlücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben von Sonja Lyubomirsky MobipocketGlücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben von Sonja Lyubomirsky EPub