

Der kleine Yogi – Dankbarkeitstagebuch

Barbara Liera Schauer
ISBN: 978-3-86826-194-3, Gebunden,
80 Seiten, 9,95 Euro, ET: Februar



Der kleine Yogi ist ein Alltagscoach der besonderen Art: Seine liebevollen und geistreichen Botschaften gehen direkt ins Herz und lassen dich achtsamer, zufriedener und gelassener werden. In diesem besonderen Tagebuch ermuntert er dich, jeden Abend aufzuschreiben, wofür du an jenem Tag Dankbarkeit empfindest. Denn wenn wir für all das Gute und Schöne im Leben, auch für die kleinen Dinge, dankbar und wertschätzend sind, werden wir glücklicher, zufriedener und erfüllter.

Die Wissenschaft hat nachgewiesen, dass schon 21 Tage regelmäßiger Durchführung genügen, um diese positiven Gefühle dauerhaft in uns zu verankern. Darum findest du in diesem Buch für drei Wochen kleine Anregungen und Ideen, auch mal an scheinbar Selbstverständliches zu denken, sowie Platz, einfach kreativ zu schreiben. Zusätzliche Impulse und praktische Übungen verstärken dein Glücksgefühl im Alltag.

Gern schicke ich ein kostenloses Rezensionsexemplar zu! Dr. Jennifer Lorenzen-Peth,

presse@koenigsfurt-urania.com, 04334/1822007