

GUT ZU WISSEN

Hilfreiches zum Thema «Zur Ruhe kommen»

Checkliste Unzufriedenheit

Die Autorin Judith Wischhof von der Internetseite Zeit zu leben hat die «Checkliste Unzufriedenheit» aufgestellt – quasi ein Gegenpol zum positiven Denken. Die Liste zeigt auf, was Sie vermeiden sollten, wenn Sie ein glückliches und erfülltes Leben führen möchten. Einen guten Wert erreichen Sie, wenn Sie Ihr Leben bereits so führen, dass Sie möglichst wenig der Punkte ankreuzen müssen.



Hier sind unsere Top-15 der Not-to-dos von Judith Wischhof

- Undankbar sein
- Am Status quo und an der Vergangenheit festhalten
- Entscheidungen aufschieben
- Gegen die Wirklichkeit ankämpfen
- Zu hohe Erwartungen an sich selbst und andere haben
- Es allen recht machen wollen
- Den Kopf hängen lassen
- Ungesund leben
- Dem inneren Kritiker zuhören
- Jammern
- Nur für morgen leben
- Keine Fehler machen wollen
- Streitereien und ungeklärte Konflikte
- Schwarzmalen und sich in Sorgen wälzen
- Ein Leben im Hamsterrad führen und ständig unter Stress sein

Die Originalliste gibt es unter www.zeitzuleben.de/unzufriedenheit

Buchtipps

John Strelecky

Das Café am Rande der Welt – Eine Erzählung über den Sinn des Lebens

Ein kleines Café mitten im Nirgendwo wird zum Wendepunkt im Leben von John, einem Werbemanager, der stets in Eile ist. Er hat sich mit Fragen nach dem Sinn des Lebens auseinanderzusetzen und gerät auf eine Reise zum eigenen Selbst. Ein ebenso lebendig geschriebenes, humorvolles wie anrührendes Buch.

Erscheinung: 1.2.2017

ISBN: 978-3-423-20969-4

Preis: Taschenbuch CHF 14.90 / gebundene Ausgabe CHF 24.90

www.orellfuessli.ch



Priv.-Doz. Dr. med. Katharina Schmid

Kopfsache gesund – Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken

Aktuelle Forschungsergebnisse belegen die Wirkung unserer Gedanken auf unsere Gesundheit. Wenn wir unseren negativen Gedanken freien Lauf lassen, schaden wir nachweislich unserer Gesundheit. Andauerndes Grübeln über Sorgen und Ängste schwächt unser Immunsystem. Durch die anschauliche Aufbereitung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse gibt die Ärztin Katharina Schmid unserem Gesundheitsbewusstsein ein ganzlich neues Selbstbewusstsein.

Erscheinung: 22.9.2018

ISBN: 978-3-9900128-3-3

Preis: CHF 32.90

www.buchhaus.ch

