



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

Klaus Bear

[Download now](#)

[Read Online](#) 

[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, das 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 und ...pdf](#)

 [Read Online Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg un ...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

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:

Kurt Gomez:

Book is to be different for each grade. Book for children right up until adult are different content. We all know that that book is very important for all of us. The book Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) ended up being making you to know about other information and of course you can take more information. It doesn't matter what advantages for you. The publication Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) is not only giving you much more new information but also to get your friend when you really feel bored. You can spend your own personal spend time to read your publication. Try to make relationship together with the book Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition). You never feel lose out for everything if you read some books.

Alan Williams:

As people who live in the particular modest era should be change about what going on or info even knowledge to make these individuals keep up with the era which can be always change and move forward. Some of you maybe can update themselves by reading books. It is a good choice to suit your needs but the problems coming to you is you don't know which you should start with. This Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) is our recommendation so you keep up with the world. Why, as this book serves what you want and want in this era.

Stephanie Armstrong:

The guide with title Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) possesses a lot of information that you can discover it. You can get a lot of help after read this book. That book exist new expertise the information that exist in this guide represented the condition of the world currently. That is important to yo7u to know how the improvement of the world. This particular book will bring you throughout new era of the syndication. You can read the e-book on your smart phone, so you can read the idea anywhere you want.

Carlos Mendoza:

Often the book Mein Glücks-Tagebuch: In 5 Minuten zu mehr Erfolg und Lebensfreude (Glücks- und Erfolgs- Journal) (Volume 1) (German Edition) has a lot of knowledge on it. So when you make sure to read this book you can get a lot of gain. The book was compiled by the very famous author. This articles author makes some research previous to write this book. This specific book very easy to read you can obtain the point easily after reading this article book.

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 #Y6BR3QTW519

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

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