

Hektisch Harmonisch: Weniger Stress und mehr Entspannung in der Welt von heute (German Edition) By Kirsten Nachhusen Deswegen ist es umso wichtiger diesen endlich zu beseitigen! Falls du in deinem stressigen Leben egal ob als Berufstätiger Schüler oder Student mehr Harmonie und Balance suchst dann ist dies die richtige Hilfe für dich. In diesem kleinen Ratgeber erfährst du wie du gesund und nachhaltig Stress aus deinem Alltag entfernst Zeit für die wichtigen Dinge schaffst und zu einer stärkeren Persönlichkeit wirst! Anhand vieler Strategien und persönlichen Beispielen hilft dir die Autorin auf deinem Weg in das stressfreie Leben wie du es dir immer vorgestellt hast. Ebenso erfährst du •Wie du erkennst für was sich Stress lohnen kann - und für was nicht•Den Weg um optimal deine Ziele zu erreichen•4 Methoden die dir die Last von den Schultern nehmen•Wie du stressfrei und entspannt schaffst was du dir vornimmst•Den Schlüssel zu einem harmonischen und ausgeglichenen Leben Hektisch Harmonisch: Weniger Stress und mehr Entspannung in der Welt von heute (German Edition)



„Studien zeigen dass mehr als die Hälfte der Deutschen auf konstanter Basis Stress im Alltag, Ein Drittel davon auf fast täglicher Ebene und der andere Teil trotzdem häufig, Stress ist längst nicht mehr ein Randphänomen einzelner überforderter Gruppen wie Ärzte Manager und Co. Er hat heute den Einzug in das Leben der meisten Menschen geschafft, „Unangenehm zu hören oder? Ist Stress doch vielleicht ein akuterer Problem als gedacht? Egal wie man es Negativer Stress zerstört jegliche Qualität im Leben. Das sind erschreckende Zahlen. Er macht einen unglücklich krank und unproduktiv