



Feeling Good in 10 Schritten: Praxiskurs Selbstachtung

David D. Burns

 **Download**

 **Online Lesen**

Feeling Good in 10 Schritten: Praxiskurs Selbstachtung David D. Burns

 [Download Feeling Good in 10 Schritten: Praxiskurs Selbstachtung ...pdf](#)

 [Read Online Feeling Good in 10 Schritten: Praxiskurs Selbstachtung ...pdf](#)

Feeling Good in 10 Schritten: Praxiskurs Selbstachtung

David D. Burns

Feeling Good in 10 Schritten: Praxiskurs Selbstachtung David D. Burns

Downloaden und kostenlos lesen Feeling Good in 10 Schritten: Praxiskurs Selbstachtung David D. Burns

352 Seiten

Kurzbeschreibung

Wachen Sie morgens schon mit Angst vor dem begonnenen Tag auf? Plagt Sie oft das Gefühl, in Ihrem Leben nur wenig erreicht zu haben? Wünschen Sie sich ein ausgeprägteres Selbstwertgefühl, um dynamischer und produktiver zu sein und Ihr Leben mit mehr Freude genießen zu können? Wenn all das auf Sie zutrifft, dann kann Ihnen die in diesem Arbeitsbuch beschriebene und auf der Kognitiven Verhaltenstherapie beruhende Methode zu einem besseren Befinden verhelfen.

Das Buch ist in zehn Schritte unterteilt, in denen Sie jeweils Ideen, Techniken und Übungen kennenlernen, die Ihnen helfen sollen, wiederkehrende negative Gefühle wie Einsamkeit, Depression, Schuldgefühle und Minderwertigkeitskomplexe zu überwinden.

Die 10 Schritte auf dem Weg zu einer stärkeren Selbstachtung:

1. Der Preis des Glücks
2. Sie fühlen sich, wie Sie denken
3. Sie können verändern, wie Sie sich fühlen
4. Wie man sich aus einer schlechten Stimmung befreien kann
5. Das Paradox des Akzeptierens
6. Der Weg zu den Ursachen
7. Selbstachtung und Selbstwertgefühl: Was es ist und wie ich es entwickeln kann
8. Das Skript des Perfektionisten zur Selbstschädigung
9. Ein Rezept für Aufschieber
10. Üben. Üben. Üben!

"Negative Denkmuster können sehr trügerisch sein und äußerst überzeugend wirken, und sie zu verändern ist fast nie leicht. Aber ich bin mir sicher, daß fast alle Menschen, die unter einer Depression leiden, ihren Zustand mit Geduld und Beharrlichkeit verbessern, sich wieder ihres Lebens erfreuen und die Vorteile einer starken Selbstachtung genießen können. Es hat mich immer sehr erfreut, dies miterleben zu können, und ich hoffe, daß auch Sie in den Genuß dieser Resultate kommen werden, wenn Sie lernen, die in diesem Buch beschriebenen Möglichkeiten zu verstehen und umzusetzen. (...)

Ich habe in den letzten zwanzig Jahren mit vielen Männern und Frauen aus allen Lebensbereichen gearbeitet, die unter sehr unterschiedlichen Problemen litten. Einige reagierten auf die Behandlung schnell, andere erreichten die Genesung durch beharrliche Arbeit. Ich habe im Laufe der Zeit festgestellt, daß einer der wichtigsten genesungsfördernden Faktoren unabhängig von Alter, Geschlecht und ethnischer Zugehörigkeit, die Bereitschaft von Patienten ist, sich selbst zu helfen. (...)

Nur ein Mensch auf dieser Welt kann bewirken, daß Sie sich depressiv, besorgt und ärgerlich fühlen, und dieser Mensch sind Sie selbst! Dieser Gedanke kann Ihr Leben verändern. (...)

Negative Gefühle wie Depression, Angst, Schuld, Hoffnungslosigkeit, Frustration und Wut entstehen häufig durch verzerrtes Denken. Wenn Sie diese Resultate verzerrten Denkens widerlegen, können Sie verändern, wie Sie sich fühlen." - *David D. Burns*

Eine frühere deutsche Ausgabe dieses Buches war vor Jahren unter dem Titel "In zehn Tagen das Selbstwertgefühl stärken" erschienen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

David D. BURNS gehört vor allem dank seines Feeling Good-Programms seit vielen Jahren zu einem der

erfolgreichsten Autoren (und Therapeuten) im englischsprachigen Raum. Autor des Bestsellers "Feeling Good - Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen".

Download and Read Online Feeling Good in 10 Schritten: Praxiskurs Selbstachtung David D. Burns

#Z5LPT3QRAYE

Lesen Sie Feeling Good in 10 Schritten: Praxiskurs Selbstachtung von David D. Burns für online
ebook Feeling Good in 10 Schritten: Praxiskurs Selbstachtung von David D. Burns Kostenlose PDF
download, 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 Feeling Good in 10 Schritten:
Praxiskurs Selbstachtung von David D. Burns Bücher online zu lesen. Online Feeling Good in 10 Schritten:
Praxiskurs Selbstachtung von David D. Burns ebook PDF herunterladen Feeling Good in 10 Schritten:
Praxiskurs Selbstachtung von David D. Burns Doc Feeling Good in 10 Schritten: Praxiskurs Selbstachtung
von David D. Burns Mobipocket Feeling Good in 10 Schritten: Praxiskurs Selbstachtung von David D. Burns
EPub