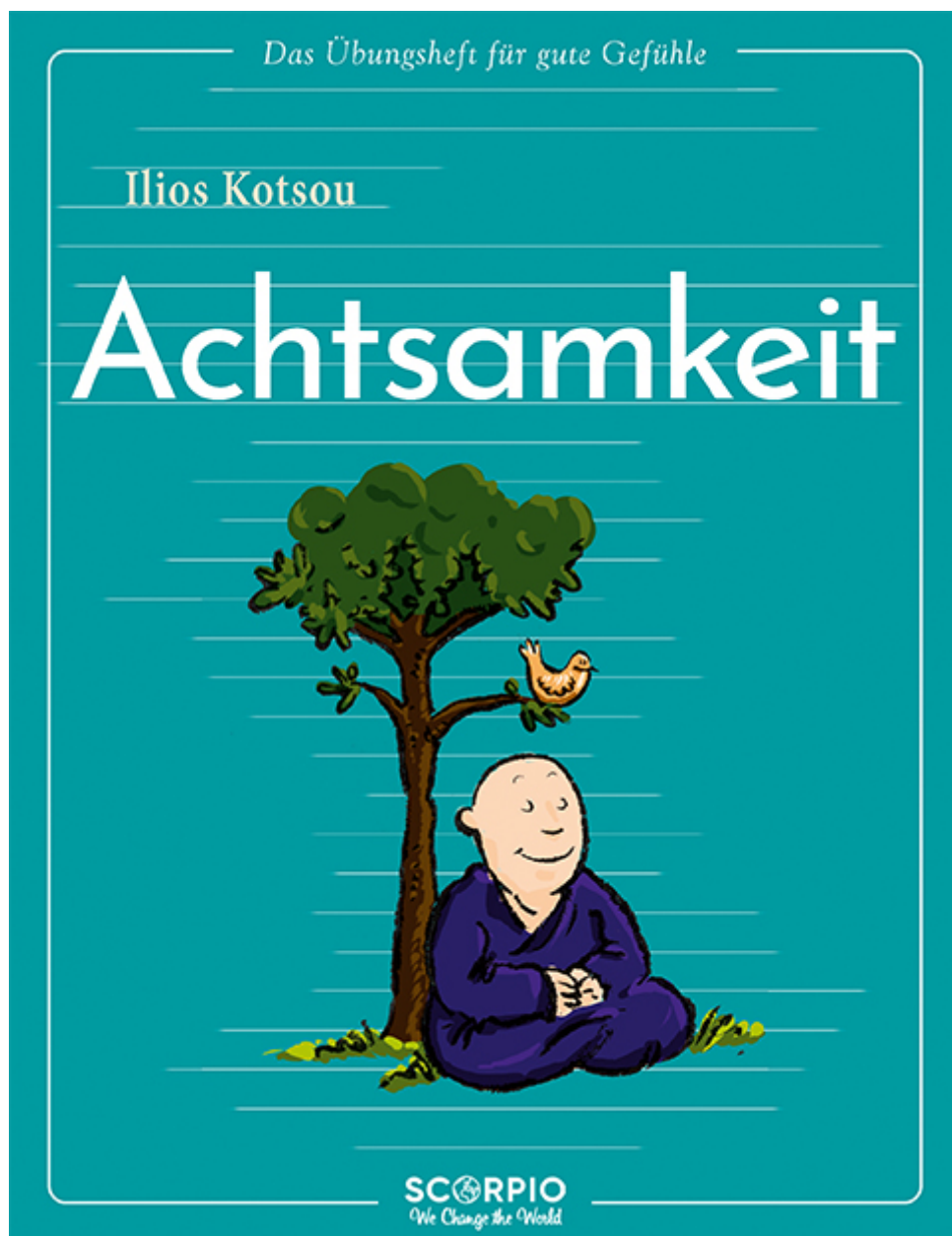




Das Übungsheft für gute Gefühle – Achtsamkeit

🏠 [Das Übungsheft für gute Gefühle – Achtsamkeit](#)

/ 📅 April 23, 2023 / 📁 [Buch](#)



„Das Übungsheft für gute Gefühle – Achtsamkeit“ ist ein inspirierendes Buch von der Autorin Lisa Müller, das sich mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigt. Das handliche Büchlein ist ein praktischer Leitfaden für alle, die lernen möchten, achtsamer zu leben und ihre emotionalen Wohlbefinden zu verbessern.

Das Buch „Das Übungsheft für gute Gefühle – Achtsamkeit“ ist in einem interaktiven Übungsheft-Format gestaltet, was es zu einem einfachen und zugänglichen Werkzeug für die praktische Umsetzung von Achtsamkeitspraktiken macht. Es bietet eine Vielzahl von Übungen, Meditationen und Reflexionsaufgaben, die den Leser dabei unterstützen, bewusster im gegenwärtigen Moment zu sein und eine positive Einstellung zu entwickeln. Diese praktischen Übungen helfen den Lesern dabei, Achtsamkeit in ihrem täglichen Leben zu integrieren und ermöglichen es ihnen, das Hier und Jetzt bewusster zu erleben. Durch die Reflexionsaufgaben werden die Leser ermutigt, ihre Gedanken und Emotionen besser zu verstehen und eine positive Denkweise zu fördern. Das interaktive Format des Buches ermöglicht es den Lesern, aktiv an ihrer eigenen Achtsamkeitspraxis zu arbeiten und Schritt für Schritt eine bewusstere und positivere Lebensweise zu entwickeln.

Ein großartiger Aspekt des Buches ist seine praxisorientierte Herangehensweise. Die Übungen sind einfach und leicht in den Alltag integrierbar, und die Anweisungen sind klar und gut verständlich. Die Autorin betont die Bedeutung von Achtsamkeit im täglichen Leben, sei es beim Essen, beim Gehen oder beim Umgang mit Emotionen. Sie gibt auch praktische Tipps, wie man achtsamere Gewohnheiten entwickeln kann, um das eigene Wohlbefinden zu fördern.

Ein weiteres bemerkenswertes Merkmal dieses Buches ist seine Betonung von positiven Emotionen. Die Autorin unterstreicht die Wichtigkeit von Selbstmitgefühl, Dankbarkeit und positivem Denken als zentrale Elemente der Achtsamkeitspraxis. Sie ermuntert die Leser dazu, sich auf die positiven Aspekte im Leben zu fokussieren und

bewusst positive Gefühle zu pflegen, um das eigene Glücksniveau zu steigern.



Die Sprache des Buches ist einfach und ansprechend, was es leicht macht, sich mit den Inhalten zu identifizieren und sie in die eigene Lebenspraxis zu integrieren. Die schönen Illustrationen und das ansprechende Layout tragen ebenfalls zur positiven Erfahrung beim Lesen bei.

Ein potenzieller Kritikpunkt könnte sein, dass das Buch eher auf Anfänger ausgerichtet ist, die noch wenig Erfahrung mit Achtsamkeit haben. Für Leser, die bereits fortgeschrittenere Kenntnisse auf diesem Gebiet haben, könnten die Übungen und Meditationen möglicherweise zu einfach sein.

Fazit: „Das Übungsheft für gute Gefühle – Achtsamkeit“ ist ein empfehlenswertes Buch für alle, die nach praktischen Anleitungen suchen, um Achtsamkeit in ihren Alltag zu integrieren und ihr emotionales Wohlbefinden zu verbessern. Es ist einfach zu lesen, praxisorientiert und betont die Bedeutung von positiven Gefühlen. Obwohl es eher für Anfänger geeignet ist, bietet es dennoch wertvolle Werkzeuge und Inspiration für jeden, der seine Achtsamkeitspraxis vertiefen möchte.

- **Herausgeber** : *Scorpio Verlag*; 1. Edition (3. März 2022)
- **Sprache** : Deutsch
- **Broschiert** : 64 Seiten
- **ISBN-10** : 3958034675
- **ISBN-13** : 978-3958034679
- **Abmessungen** : 16.6 x 0.7 x 21.5 cm

[Das Übungsheft für gute Gefühle – Achtsamkeit](#)

[Mehr als nur Atome: Was die Physik über die Welt und das Leben verrät](#)

[Blackbox Bundeswehr: Die 100-Milliarden-Illusion – Was unsere Truppe jetzt wirklich braucht | Von der Zeitenwende zu echten Reformen in der deutschen Armee](#)

[Das Lied der Zelle: Wie die Biologie die Medizin revolutioniert – Medizinischer Fortschritt und der Neue Mensch | Das spektakuläre neue Buch des Pulitzer-Preisträgers](#)

[Verborgenes London](#)