



Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit - Wie wir unser Gehirn positiv verändern



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Downloaden und kostenlos lesen Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit - Wie wir unser Gehirn positiv verändern Rick Hanson

288 Seiten

Kurzbeschreibung

Gehirnstrukturen positiv verändern

Der Neuropsychologe Dr. Rick Hanson beschäftigt sich mit dem Zusammenwirken von Achtsamkeit, Hirnforschung und Psychologie. Was wir denken und fühlen hat Einfluss auf die Struktur unseres Gehirns. In seinem Bestseller »Das Gehirn eines Buddha« erklärt er die Grundlagen seines neurowissenschaftlichen Ansatzes. In seinem neuen Buch steht die tägliche Praxis im Vordergrund. Hanson stellt vor allem drei Wege vor zu heilen und zu wachsen: Achtsamkeit, das Loslassen problembehafteter Ereignisse und Strukturen und das Ersetzen dieser durch positive Gedanken, Erfahrungen und Emotionen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Der Amerikaner Dr. Rick Hanson (Jg. 1952) ist Neuropsychologe und international bekannt für seine wirksamen Techniken, die er aus dem Zusammenspiel von Achtsamkeit, Hirnforschung und Psychologie entwickelt hat. Sein Buch »Buddha's Brain« erschien 2009 und wurde ein vielbesprochener Bestseller und in 20 Sprachen übersetzt. Der deutsche Titel lautet »Das Gehirn eines Buddha« und erschien 2010 im Arbor Verlag. Rick Hanson hat ein Jahr in Deutschland gelebt.

Knut Krüger, geboren 1966, arbeitete nach seinem Germanistik-Studium im Buchhandel und Verlagswesen. Er ist heute freier Autor, Lektor und Übersetzer für englische und skandinavische Literatur. Lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern in München.

Download and Read Online Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit - Wie wir unser Gehirn positiv verändern Rick Hanson #OV74MIY0X65

Lesen Sie Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit - Wie wir unser Gehirn positiv verändern von Rick Hanson für online ebook Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit - Wie wir unser Gehirn positiv verändern von Rick Hanson Kostenlose PDF d0wnl0ad, 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 Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit - Wie wir unser Gehirn positiv verändern von Rick Hanson Bücher online zu lesen. Online Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit - Wie wir unser Gehirn positiv verändern von Rick Hanson ebook PDF herunterladen Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit - Wie wir unser Gehirn positiv verändern von Rick Hanson Doc Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit - Wie wir unser Gehirn positiv verändern von Rick Hanson Mobipocket Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit - Wie wir unser Gehirn positiv verändern von Rick Hanson EPub