



/ 📅 März 29, 2024 / 📁 Ratgeber, Rehabilitation

Doris Bach



Die Lektüre dieses Buches über Humor und Achtsamkeit gleicht einer erhellenden Reise, die uns wie ein erfrischender Spaziergang durch die Sonne führt. Woche für Woche tauchen wir tiefer ein, beginnend mit der Erkundung des Humors und endend mit der praktischen Anwendung in schwierigen Lebenssituationen. Die Autorin führt uns dabei mit einer einfühlsamen Hand durch die Seiten, indem sie uns durch eine Vielzahl von Übungen und Reflexionen dazu ermutigt, unser Leben mit mehr Leichtigkeit und Humor zu betrachten. Es ist eine Einladung, uns selbst weniger ernst zu nehmen und den Reiz des Spielens zu entdecken. Besonders inspirierend ist die Woche, in der therapeutischer Humor behandelt wird. Sie lehrt uns, auch in den herausforderndsten Momenten ein Lächeln zu finden und Licht in die Dunkelheit zu bringen. Durch diese Reise durch die Seiten des Buches entdecken wir nicht nur die Kraft des Lachens, sondern auch die tiefe Weisheit, die in der Verbindung von Humor und Achtsamkeit liegt. Es ist eine Reise, die unser Herz erhellt und unsere Seele berührt.

Mit fesselnden Einblicken in die evolutionäre Bedeutung des Spielens für Mensch und Tier, entfaltet es ein Panorama der neurobiologischen und psychologischen Aspekte des Spielens. Durch kluge Analysen und praxisorientierte Übungen eröffnet es neue Perspektiven auf die Rolle des Spiels in unserem Leben, von der Förderung von Kreativität bis hin zur Bewältigung des Alltags. Dabei zeigt es auf, wie Spielen Lebensfreude stärkt, Ängste mindert und uns dabei hilft, Herausforderungen mit spielerischer Leichtigkeit zu meistern. Ein inspirierendes Werk, das nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch zum Handeln anregt und das Spiel als eine lebensnotwendige Quelle der Freude und des Wachstums würdigt.

Mit dem Werk findet der Leser eine fesselnde Reise durch die Welt des Spiels, die inspiriert und ermutigt. Mit tiefgründigen Einsichten und praktischen Übungen zeigt es, wie Spielen Kreativität fördert und das Leben bereichert. Ein Muss für alle, die Freude und Leichtigkeit suchen!

#Spielkunst #Kreativität #Lebensfreude #Buchempfehlung #Entwicklung #Inspiration #Lebenskunst #Humor #Achtsamkeit #Wachstum
#PositivePsychologie #Bewertung

- Herausgeber : [Parodos Verlag](#); 1. Edition (13. Mai 2023)
- Sprache : Deutsch
- Buch : 84 Seiten
- ISBN-10 : 3968240243
- ISBN-13 : 978-3968240244
- Abmessungen : 16.4 x 0.9 x 16.7 cm



[Humortraining](#)

[Herr G. hat Angst: Und macht sich auf eine Reise durch Philosophie, Wissenschaft und Spiritualität](#)

[Dein Hund und du](#)

[Die Gefühle der Tiere: Von eifersüchtigen Affen, ängstlichen Hunden und pfiffigen Ratten: Kinderbuch ab 8 Jahre mit fotorealistischen Illustrationen](#)

[Kreuzschmerzen](#)