

Berndt

Berndt, C: Zufriedenheit/4 CDs

Zufriedenheit scheint auf den ersten Blick die unscheinbare Stiefschwester des Glücks zu sein. Denn Selbstoptimierung ist das Thema unserer Zeit. Wir sollen mehr leisten, besser aussehen und das Beste aus unserem Alltag herausholen. Das Streben nach Glück – es kann ganz schön unglücklich machen. Doch es gibt einen Weg aus der Glücksfalle: realistische Pläne und lebbarere Träume. Sie machen auf Dauer nicht nur zufrieden, sondern auch stark. Das Hörbuch zeigt auf unterhaltsame Weise, wie man die eigene Zufriedenheit steigern und an Resilienzfaktoren wie Dankbarkeit und Optimismus arbeiten kann. Lesung mit Ulrike Hübschmann 4 CDs ca. 5 h 16 min



19,99 €

18,68 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783862316656

Medium: Sonstiges

ISBN: 978-3-86231-665-6

Verlag: Audio Verlag Der GmbH

Erscheinungstermin: 27.05.2016

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2016

Produktform: CD-Audio

Format (B x H): 141 x 126 mm

