

Glauben Sie nicht alles, was Sie denken: Anleitung für ein gesundes und glückliches Gehirn

Valerija Sipos, Ulrich Schweiger

Glauben Sie nicht alles, was Sie denken: Anleitung für ein gesundes und glückliches Gehirn Valerija
Sipos, Ulrich Schweiger

Downloaden und kostenlos lesen Glauben Sie nicht alles, was Sie denken: Anleitung für ein gesundes und glückliches Gehirn Valerija Sipos, Ulrich Schweiger

304 Seiten

Kurzbeschreibung

Sie hatten in den vergangenen 24 Stunden mehrere Tausend Gedanken. Die meisten davon sind schon wieder verschwunden, ohne dass Sie sich an sie erinnern können. Manche Gedanken lösten bei Ihnen Freude oder Hoffnung aus, andere quälten Sie möglicherweise. Wenn Sie jetzt annehmen, dass diese Gedanken Sie als Person ausmachen, dann liegen Sie definitiv falsch! Und wenn Sie annehmen, dass das, was da denkt, nämlich Ihr Gehirn, ausschließlich in Ihrem persönlichen Interesse arbeitet, dann wird es wirklich gefährlich. Denn Ihr Gehirn ist nicht Ihr Freund!

Natürlich ist es auch nicht ausschließlich Ihr Feind. Aber es ist ein Werkzeug, dessen Anwendung Gefahren und Risiken birgt. Wenn Sie diese Nebenwirkungen nicht beachten, können Sie sich unglücklich machen. Das informative und fundierte Sachbuch beschreibt kurzweilig, wie Sie mit dem richtigen Wissen über die Risiken und Nebenwirkungen Ihres Gehirns gezielt Ihre psychische Gesundheit fördern können. Die Autoren vermitteln konkrete Anleitungen, die auf den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung und klinischen Psychologie basieren. Mit vielen Fallbeispielen! Über den Autor und weitere Mitwirkende
Dr. Dipl.-Psych. Valerija Sipos, ist Leitende Psychologin der Psychiatrie der Universitätsklinik Lübeck.

Prof. Dr. Ulrich Schweiger ist Leitender Oberarzt der Psychiatrie der Universitätsklinik Lübeck.

Download and Read Online Glauben Sie nicht alles, was Sie denken: Anleitung für ein gesundes und glückliches Gehirn Valerija Sipos, Ulrich Schweiger #BSFGQZ2JRH7

Lesen Sie Glauben Sie nicht alles, was Sie denken: Anleitung für ein gesundes und glückliches Gehirn von Valerija Sipos, Ulrich Schweiger für online ebookGlauben Sie nicht alles, was Sie denken: Anleitung für ein gesundes und glückliches Gehirn von Valerija Sipos, Ulrich Schweiger 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 Glauben Sie nicht alles, was Sie denken: Anleitung für ein gesundes und glückliches Gehirn von Valerija Sipos, Ulrich Schweiger Bücher online zu lesen.Online Glauben Sie nicht alles, was Sie denken: Anleitung für ein gesundes und glückliches Gehirn von Valerija Sipos, Ulrich Schweiger ebook PDF herunterladenGlauben Sie nicht alles, was Sie denken: Anleitung für ein gesundes und glückliches Gehirn von Valerija Sipos, Ulrich Schweiger DocGlauben Sie nicht alles, was Sie denken: Anleitung für ein gesundes und glückliches Gehirn von Valerija Sipos, Ulrich Schweiger MobipocketGlauben Sie nicht alles, was Sie denken: Anleitung für ein gesundes und glückliches Gehirn von Valerija Sipos, Ulrich Schweiger EPub