

Einfach Lieben Basics Der Achtsamkeit

How to Relax
 Seelenschutz
 Japanese Design Since 1945
 Achtsames Selbstmitgefühl unterrichten
 How to Fight
 No Mud, No Lotus
 Responsivität und Werte
 The Art of Loving
 Die 8 Anti-Krebs-Regeln
 Tibethaus Journal - Chökor 53
 Fidelity
 Harrer / Weiss Wirkfaktoren der Achtsamkeit
 Mindfulness & Führung - Achtsamkeit als Grundlage für stressfreie Führung
 Wie Achtsamkeit die neue Spiritualität des Kapitalismus wurde
 Erwachen in die Buddhaschaft
 Bedingungslose Liebe
 Yoga for Women
 Wandlungsphasen
 So nutzt Du den Schatz der Achtsamkeit, um wirklich zu leben und trainierst Deinen Achtsamkeitsmuskel
 Vom Suchen und Finden der Liebe: ihr Zauber und ihre Macht
 Gewaltfreie Kommunikation in der Schule
 Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
 Savor
 healthstyle
 Slow Sex
 The Yellow Envelope
 Freedom From Oneself
 Mindfulness-Based Compassionate Living
 Achtsam wie ein Buddha
 Ganz einfach wach werden
 Achtsamkeit in der Pädagogik Simone Weils mit besonderem Akzent auf der Religionspädagogik
 Transformation and Healing
 Lebensbruch
 The Secrets of Soul Surfing
 Positivity
 Yoga Anatomy
 Der Yoga-Pfad: Liebe und Achtsamkeit im täglichen Leben
 The Sun My Heart
 Wandlungsphasen

Einfach Lieben Basics Der Achtsamkeit

Downloaded from [intra.itu.edu](#) guest

CAROLYN LARSON

[How to Relax](#) Best of HR - Berufebilder.de®

Yoga for the female body - restore vitality, reduce stress, improve your sex life, and target conditions that are statistically more common in women. Discover how yoga can provide health benefits specifically for your female body, whatever stage of life you're at. Women have different health needs compared to men, such as being more prone to asthma, thyroid disease, and osteoporosis, and can use yoga to mitigate against such health threats. You may be pregnant or a new mother, balancing family commitments, or feel exhausted all the time - Yoga for Women has the perfect programmes to help you find renewed energy and inner calm. Find out how certain asanas can build bone strength or a healthy respiratory system, relieve stress and boost energy, improve your sex life, provide gentle exercise during pregnancy, or alleviate pain or the symptoms of menopause. Start with the basics, including simple warm-ups and poses that will enhance your well-being. Then explore sequences that help you to guard against female health issues and meet the challenges that life presents. Yoga for Women is perfect for women at every stage of life.

Seelenschutz Human Kinetics

Achtsames Selbstmitgefühl ist eine wertvolle Ressource, um mit uns selbst freundlich und mitfühlend umzugehen, besonders dann, wenn das Leben uns herausfordert. In dem von Christopher Germer und Kristin Neff entwickelten 8-Wochen-Programm (MSC - Mindful Self-Compassion) lässt sich nicht nur diese innere Haltung der Freundlichkeit und des Mitgefühls erlernen. Es bietet auch wirkungsvolle Methoden, um Resilienz und emotionales Wohlbefinden zu stärken. Dieses Handbuch gibt Ihnen einen Überblick über die Absicht, die Inhalte sowie die Theorie und Forschung des MSC-Programms. Schritt für Schritt werden die einzelnen Kurseinheiten vorgestellt: Ablauf, Übungen, Meditationen sowie Didaktik und wichtiges Hintergrundwissen. Fallvignetten illustrieren, wie Sie Selbstmitgefühl erfahrungsorientiert vermitteln, Gruppenprozesse steuern und mit möglichen Hindernissen umgehen können. In weiteren Kapiteln erfahren Sie, wie Selbstmitgefühl in die Psychotherapie integriert werden kann. Stimmen zum Buch: "... eine Schatztruhe, reich gefüllt mit praktischem Wissen - berührend, weise und visionär. Was Chris Germer und Kristin Neff geschaffen haben, ist ein kostbares Geschenk für unsere Zeit."

Japanese Design Since 1945 Mabuse-Verlag

Lebenswege wollen begangen und erkundet werden. Expeditionen in immer wieder neue Situationen und Begegnungen. Innerlich wie auch äußerlich neue Facetten und Seiten erkennen dürfen. Dieses Buch bietet Ihnen die Möglichkeit auf Reisen zu gehen, entweder von Anfang bis Ende, in Etappen oder sprunghaft einzutauchen, ganz wie es Ihnen gefällt. Die Texte beinhalten verschiedene Betrachtungsebenen und Sie allein entscheiden, wie Sie den Text lesen, verstehen und annehmen möchten. Die Texte können als Auseinandersetzung mit sich selbst, als Spiegel verwendet werden, damit Sie mehr über Ihre verschiedenen inneren Anteile erfahren und sie integrieren können. Sie können die Texte aber auch als Dialog zwischen sich und Partner, Freunden, Familienmitgliedern, Gesellschaft oder einem höherem Ganzen auffassen und damit die Texte noch einmal auf eine ganz andere Art und Weise betrachten und wirken lassen. Egal, wie Sie sich entscheiden, ob Sie Ihren Fokus auf nah oder fern einstellen, ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken von verschiedenen Aussichtspunkten aus.

Achtsames Selbstmitgefühl unterrichten Sourcebooks, Inc.

»Vom Suchen und Finden der Liebe - ihr Zauber und ihre Macht« - sehnen wir uns nicht alle nach dem ganz großen Liebesglück? Beziehungcoach Mariana Gleue zeigt auf, wie man die häufigsten Fallstricke in einer Beziehung umschiffet und die Weichen stellt für eine harmonische Beziehung. Wer ruft wen an? Wie viel Nähe ist gut für eine Beziehung? Welche Regeln sollte ich beachten, damit meine Partnerschaft gelingt und sich beide wohlfühlen? Ein Buch aus der Praxis für die Praxis - und

für alle, die sich wünschen, endlich in der liebevollen Zweisamkeit anzukommen. Mit vielen hilfreichen Soforttipps!

How to Fight Aquamarin Verlag

Learn how to relax the bonds of anger, attachment, and delusion through mindfulness and kindness toward ourselves and others. The Mindfulness Essentials series introduces beginners and reminds seasoned practitioners of the essentials of mindfulness practice. This time Nhat Hanh brings his signature clarity, compassion, and humor to the ways we act out in anger, frustration, despair, and delusion. In brief meditations accompanied by whimsical sumi-ink drawings, Thich Nhat Hanh instructs us exactly how to transform our craving and confusion. If we learn to take good care of our suffering, we can help others do the same. How to Fight is pocket-sized with two color original artwork by California artist Jason DeAntonis.

Junfermann Verlag GmbH

Affären, Scheidungen und gebrochene Herzen. Warum fällt es vielen von uns so schwer, eine glückliche Beziehung zu führen? Verwundungen aus der Kindheit und falsche Überzeugungen sorgen dafür, dass unsere Neurosen statt unsere Herzen eine Verbindung eingehen, sagt Achtsamkeits-Coach Susan Piver. Anhand zeitloser buddhistischer Prinzipien wie achtsamer Kommunikation und Wertschätzung zeigt sie, wie wir uns öffnen und unsere Fähigkeit zu lieben zurückerobern können. Es gibt nichts zu verlieren und viel zu gewinnen: unermessliche, wahre Liebe - für sich selbst und den Partner.

No Mud, No Lotus Parallax Press

The secret to happiness is to acknowledge and transform suffering, not to run away from it. Here, Thich Nhat Hanh offers practices and inspiration transforming suffering and finding true joy. Thich Nhat Hanh acknowledges that because suffering can feel so bad, we try to run away from it or cover it up by consuming. We find something to eat or turn on the television. But unless we're able to face our suffering, we can't be present and available to life, and happiness will continue to elude us. Nhat Hanh shares how the practices of stopping, mindful breathing, and deep concentration can generate the energy of mindfulness within our daily lives. With that energy, we can embrace pain and calm it down, instantly bringing a measure of freedom and a clearer mind. No Mud, No Lotus introduces ways to be in touch with suffering without being overwhelmed by it. "When we know how to suffer," Nhat Hanh says, "we suffer much, much less." With his signature clarity and sense of joy, Thich Nhat Hanh helps us recognize the wonders inside us and around us that we tend to take for granted and teaches us the art of happiness.

Responsivität und Werte Crown

How to Fight Parallax Press

The Art of Loving بلومانيا للنشر والتوزيع

What does healthy intimacy look like? How do we keep the energy and passion alive in long-term relationships? What practices can help us forgive our partner when he or she has hurt us? How can we get a new relationship off to a strong and stable start? What do we do if we feel restless in a relationship or attracted to someone outside of our partner? These are just some of the questions Zen master and Nobel Peace Prize nominee Thich Nhat Hanh has been asked by practitioners and readers alike. Deeply moved by the suffering that can be caused by these issues, he offers concrete guidance in his first ever writings on intimacy and healthy sexuality. Fidelity guides the reader to an understanding about how we can maintain our relationships; keep them fresh, and accepting and loving our partner for who they are. Fidelity gives concrete advice on how to stay attentive and nourishing of each other amidst the many responsibilities and pressures of daily life. Readers will learn how to foster open communication, dealing with anger and other strong emotions, learning to forgive, and practicing gratitude and appreciation. Fidelity is written for both couples in a committed relationship wanting to further develop a spiritual dimension in their lives together, and for those where infidelity or hurt may have occurred, and there is a need for best practices to re-weave the

net of love and understanding. In addition to addressing everyday occurrences and challenges, Thich Nhat Hanh shows how traditional Buddhist teachings on attachment, deep listening, and loving speech can help energize and restore our relationships. Written in a clear and accessible style, and filled with personal stories, simple practices and exercises, Fidelity is for couples at all stage of relationships. It the guide book for anyone looking to create long-lasting and healthy intimacy.

Die 8 Anti-Krebs-Regeln BoD – Books on Demand

Die Be the Boss-Edition weist Ihnen auch in der 2. Auflage den Weg zum Führungs-Erfolg, herausgegeben von einem staatlich geförderten und an EU-Programmen beteiligten Verlag, Partner des Bundesbildungsministeriums: Sie erhalten das geballte Fachwissen renommierter Experten (Übersicht in der Buchvorschau) sowie zusätzlich maßgeschneiderte Premium-Inhalte und Zugang zu Reise-Deals mit bis zu 75% Rabatt. Gleichzeitig tun Sie Gutes und unterstützen nachhaltige Projekte. Denn Achtsamkeit ist eine Schlüsselqualität für stressfreie Führung. Dieses Buch zeigt Führungskräften, wie sie durch Achtsamkeit eine positive Führungskultur schaffen können. Von Achtsamkeitsübungen bis zur Förderung von Stressresilienz bietet es einen umfassenden Leitfaden für Führungskräfte, die ihre Führungsfähigkeiten durch bewusste Präsenz stärken möchten. Zusätzlich bietet es vertiefende Einblicke in die Vorteile von Achtsamkeit am Arbeitsplatz und zeigt, wie erfahrene Führungskräfte durch achtsames Führen eine gesunde Arbeitsumgebung schaffen können. Das Buch ist eine unverzichtbare Ressource für Führungskräfte, die ihre Führungskompetenzen durch Achtsamkeit entwickeln wollen. Führungskräfte müssen heute hohe Anforderungen erfüllen. Daher haben wir die Themen unserer beliebtesten Erfolgs-Titel im Licht neuer Strategien noch einmal vertieft - als gezielte Anregung für Ihren Führungsalltag. Mit seinem Konzept „Infos nach Wunsch“ war der Verlag nicht nur an einem EU-geförderten Programm beteiligt, sondern wurde auch mit dem Global Business Award als Publisher of the Year ausgezeichnet. Daher tun Sie mit dem Kauf des Buches auch Gutes: Der Verlag engagiert sich finanziell und mit persönlichem Einsatz in gesellschaftlich relevanten Projekten wie Baumpflanz-Aktionen, der Stiftung von Stipendien, nachhaltige Wohnformen und vielen weitere innovative Ideen. Das Ziel, Ihnen die bestmöglichen Inhalte zu Themen wie Karriere, Finanzen, Management, Recruiting oder Psychologie zu bieten, geht dabei weit über die statische Natur traditioneller Bücher hinaus: Das interaktive Buch vermittelt Ihnen nicht nur Fachwissen, sondern ermöglichen es auch, individuelle Fragen zu stellen und sich persönlich beraten zu lassen. Dabei gehen Fachwissen und technische Innovation Hand in Hand, denn wir nehmen die Verantwortung, fundierte und gut recherchierte Inhalte zu liefern sowie das Vertrauen, das Sie in uns setzen, sehr ernst. Alle Texte stammen von Experten Ihres Fachs. lediglich zur besseren Auffindbarkeit von Informationen auf greifen wir auf KI-gestützte Datenanalyse zurück, die Sie bei Ihrer Suche nach Wissen unterstützt. Sie erhalten auch umfangreiche Premium-Leistungen: So finden Sie in jedem Buch ausführliche Erläuterungen und Beispiele, die Ihnen das erfolgreiche Benutzen der für Buchkäufer kostenlosen Beratung erleichtern. Sie können darüber hinaus eKurse herunterladen, mit Workbooks arbeiten oder sich mit einer aktiven Community austauschen. So erhalten Sie wertvolle Ressourcen, die Ihr Wissen steigern, die Kreativität anregen. Ihre persönlichen wie beruflichen Ziele erreichbar und Erfolge erlebbar machen. Genau deshalb haben Sie als Teil der Leser-Community die einmalige Gelegenheit, Ihre Reise zu persönlichem Erfolg noch unvergesslicher zu machen mit Reise-Deals von bis zu 75% Rabatt. Denn wir wissen, dass wahre Erfolgs-Erlebnisse keine reine Kopfsache sind, sondern vor allem durch persönliche Eindrücke und Erfahrungen entstehen. Verlegerin und Herausgeberin Simone Janson ist zudem Bestseller-Autorin sowie eine der 10 wichtigsten deutschen Bloggerinnen laut Blogger-Relevanz-Index, außerdem war sie Kolumnistin und Autorin renommierter Medien wie WELT, Wirtschaftswoche oder ZEIT - mehr zu ihr u.a. in Wikipedia.

Tibethaus Journal - Chökor 53 Routledge

Unser Körper ist ein Meisterwerk der Natur, angepasst an die jeweiligen Lebensgewohnheiten des Menschen. Seit der Steinzeit hat er sich aber kaum mehr verändert. Die drastischen Änderungen im Ernährungs- und Lebensstil haben dazu geführt, dass sich unser Körper nicht mehr ausreichend an die heutige Zeit anpassen kann. Die Folge sind Zivilisationskrankheiten wie Krebs. Das Autorenteam hat ein Konzept erarbeitet, mit dem man mithilfe des Ernährungs- und Lebensstils die Wirksamkeit von Krebstherapien steigern kann. Das Buch greift den Gedanken der Evolution des Menschen auf und erweitert es durch konkrete Handlungsempfehlungen. Man lernt die acht wichtigsten Strategien im Kampf gegen den Krebs kennen. Eine wichtige Rolle spielen hierbei die Ernährung, die Bewegung, die Heilkraft der Sonne, ein ausgeglichenes Seelenleben und der gesunde Schlaf. Die Strategien helfen, die Gesundheit so lange wie möglich zu bewahren und eine schulmedizinische Krebstherapie erfolgreich aktiv zu begleiten.

Fidelity Arbor Verlag

The first book to present a comprehensive overview of postwar Japanese design For the Japanese, the concept of design is not limited to functionality or materiality--it is deeply connected with ancient culture and rituals. In this sense, a chair is much more than what you sit on, a cup more than what you drink from: these objects are to be reflected upon, to be touched and cherished. As mass manufacture became widespread in the post-war period, fascinating cross-cultural exchanges began to take place between Japan and the West. And in recent years, a new generation of designers has taken Japanese creativity into entirely new territory, reconceptualizing the very meaning of design. Showcasing over 80 designers, hundreds of objects, and contributions from both Japanese and Western designers inspired by Japan, this volume will remain the definitive work on the subject for many years to come.

[Harrer / Weiss Wirkfaktoren der Achtsamkeit](#) epubli

Transformation and Healing presents one of the Buddha's most fundamental teachings and the foundation of all mindfulness practice. The Sutra on the Four Establishments of Mindfulness has been studied, practiced, and handed down with special care from generation to generation for 2,500 years. This sutra teaches us how to deal with anger and jealousy, to nurture the best qualities in our children, spouses, and friends, and to greet death with compassion and equanimity.

Mindfulness & Führung - Achtsamkeit als Grundlage für stressfreie Führung BoD – Books on Demand

The best-selling anatomy guide for yoga is now updated, expanded, and better than ever! With more asanas, vinyasas, full-color anatomical illustrations, and in-depth information, the second edition of YogaAnatomy provides you with a deeper understanding of the structures and principles underlying each movement and of yoga itself. From breathing to inversions to standing poses, see how specific muscles respond to the movements of the joints; how alterations of a pose can enhance or reduce effectiveness; and how the spine, breathing, and body position are all fundamentally linked.

Best Sellers - Books :

- [Haunting Adeline \(cat And Mouse Duet\) By H. D. Carlton](#)
- [Twisted Lies \(twisted. 4\) By Ana Huang](#)
- [Tomorrow, And Tomorrow, And Tomorrow: A Novel By Gabrielle Zevin](#)
- [Too Late: Definitive Edition By Colleen Hoover](#)
- [Fast Like A Girl: A Woman's Guide To Using The Healing Power Of Fasting To Burn Fat, Boost Energy, And Balance Hormones By Dr. Mindy Pelz](#)
- [The Creative Act: A Way Of Being](#)
- [A Court Of Wings And Ruin \(a Court Of Thorns And Roses, 3\) By Sarah J. Maas](#)
- [The Legend Of Zelda: Tears Of The Kingdom - The Complete Official Guide: Collector's Edition By Piggyback](#)

Whether you are just beginning your journey or have been practicing yoga for years, Yoga Anatomy will be an invaluable resource—one that allows you to see each movement in an entirely new light. With Yoga Anatomy, Second Edition, authors Leslie Kaminoff and Amy Matthews, both internationally recognized experts and teachers in anatomy, breathing, and bodywork, have created the ultimate reference for yoga practitioners, instructors, and enthusiasts alike.

Wie Achtsamkeit die neue Spiritualität des Kapitalismus wurde tolnio media

Kai Romhardt war lange auf dem klassischen Karriereweg unserer Hochleistungsgesellschaft unterwegs, u.a. an der Universität St. Gallen und bei McKinsey, bis ihn eine tiefe persönliche Krise, die ihn an den Rand des Zusammenbruchs führte, eine neue Richtung einschlagen ließ. Er entdeckte die Achtsamkeitspraxis und Meditation in der Tradition von Thich Nhat Hanh und lebte zwei Jahre im buddhistischen Kloster im französischen Plum Village. Heute steht für ihn fest: Es braucht andere Geschichten von Glück und Erfolg als jene, die uns heute meist erzählt werden im Job, im Alltag, überall. Dieses Buch liefert diese Alternativen, es liefert diese Geschichten und es zeigt: auch mit kleinen Lebensbrüchen, mit kleinen Entscheidungen, können wir unserem Leben jederzeit Sinn verleihen. Wir können jederzeit neu anfangen, ein erfülltes Leben zu führen.

Erwachen in die Buddhaschaft tredition

Mit Rick Hansons einzigartiger Kombination aus Gehirnforschung, Buddhismus und Psychologie zu innerem Frieden Der Psychologe und angesehene Achtsamkeitsexperte Rick Hanson zeigt in seinem neuen Werk die sieben Wege zu einem erwachten Geist auf. Hierbei verbindet er auf erstaunlich schlüssige und pragmatische Weise die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaft mit den grundlegenden Ideen des Buddhismus. Er beschreibt wie wir unsere neuronalen Schaltkreise im Gehirn stärken können, um tiefgehende Ruhe, Zufriedenheit, Güte und Weisheit zu kultivieren. Dies ist ein sehr praktisch gehaltenes Buch, dessen einfache, wirkungsvolle Meditationen und Übungen sofort anwendbar sind. Die vorgezeichnete Entwicklung auf den sieben Wegen führt bis zum spirituellen Erwachen, aber bereits die ersten Schritte können sehr hilfreich für den Alltag sein, um in herausfordernden Situationen die Ruhe zu bewahren und sich glücklich und angenommen zu fühlen.

Bedingungslose Liebe LIT Verlag Münster

Dieses Buch gibt einen Überblick über Konzepte und Praxis von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Psychotherapie, stellt störungsspezifische Anwendungen in der Erwachsenenpsychotherapie und in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie vor und skizziert Entwicklungen in unterschiedlichen Settings (von Paartherapie bis Onlinetherapie). Achtsamkeit und Selbstmitgefühl sind Prinzipien mit einer weit zurückreichenden Geschichte. Diese Traditionen erleben im psychosozialen Bereich eine Renaissance – vielleicht als sinnstiftendes Gegengewicht zu den unüberschaubar gewordenen komplexen Anforderungen einer multipel vernetzten Welt. Auch in die moderne, wissenschaftlich fundierte Psychotherapie haben Achtsamkeitskonzepte als theoretische Grundlage wie auch in praktischen Anwendungen Eingang gefunden. Geschrieben für ... Psychologische und Ärztliche Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, Psychiater, Ärzte aller Fachrichtungen, psychosoziale Berufe in Kliniken, Beratungsstellen und anderen komplementären Einrichtungen, Psychotherapeuten in der Ausbildung. Die Herausgeber: Dr. Hinrich Bents – Psychologischer Psychotherapeut, Geschäftsführender Direktor des Zentrums für Psychologische Psychotherapie der Universität Heidelberg (ZPP Heidelberg). Dr. Miriam Gschwendt – Psychologische Psychotherapeutin, Praxengemeinschaft Psychotherapie im Mathematikum, Heidelberg. Priv.-Doz. Dr. Johannes Mander – Psychologischer Psychotherapeut, stellvertretende Studienleitung und Psychotherapieforschung am ZPP Heidelberg.

[Yoga for Women](#) Springer-Verlag

Mindfulness involves learning to be more aware of life as it unfolds moment by moment, even if these moments bring us difficulty, pain or suffering. This is a challenge we will all face at some time in our lives, and which health professionals face every day in their work. The Mindfulness-Based Compassionate Living programme presents a new way of learning how to face the pressures of modern living by providing an antidote which teaches us how to cultivate kindness and compassion – starting with being kind to ourselves. Compassion involves both sensitivity to our own and others' suffering and the courage to deal with it. Integrating the work of experts in the field such as Paul Gilbert, Kristin Neff, Christopher Germer and Tara Brach, Erik van den Brink and Frits Koster have established an eight stage step-by-step compassion training programme, supported by practical exercises and free audio downloads, which builds on basic mindfulness skills. Grounded in ancient wisdom and modern science, they demonstrate how being compassionate shapes our minds and brains, and benefits our health and relationships. The programme will be helpful to many, including people with various types of chronic or recurring mental health problems, and can be an effective means of coping better with low self-esteem, self-reproach or shame, enabling participants to experience more warmth, safeness, acceptance and connection with themselves and others. Mindfulness-Based Compassionate Living will be an invaluable manual for mindfulness teachers, therapists and counsellors wishing to bring the 'care' back into healthcare, both for their clients and themselves. It can also be used as a self-help guide for personal practice.

Wandlungsphasen hsm healthstyle.media

What Would You Do with a Yellow Envelope? In this captivating memoir, Kim Dinan takes readers on an extraordinary expedition that all began with a mysterious gift: a simple yellow envelope containing three life-altering rules. Fueling her with curiosity and courage, Kim and her partner set out on a soul-stirring adventure that transcends borders and redefines their sense of purpose. Join Kim as she navigates through the vibrant landscapes of diverse cultures, encounters inspiring souls, and grapples with the complexities of life's unexpected turns. This compelling narrative weaves heartfelt emotions, stunning imagery, and profound reflections that resonate with every traveler and dreamer at heart. With a perfect blend of wanderlust, personal growth, and unexpected twists, The Yellow Envelope invites you to experience the freedom of traveling the world with an open heart and mind. Kim's honest and insightful storytelling will leave you enthralled, eager to explore your own boundaries and embrace life's remarkable gifts. Discover a tale of courage, love, and the boundless potential that awaits when we dare to step beyond the familiar.

[So nutzt Du den Schatz der Achtsamkeit, um wirklich zu leben und trainierst Deinen](#)

[Achtsamkeitsmuskel](#) Parallax Press

A psychologist explains how to create a richer, healthier, more fulfilling life through a process called the upward spiral that incorporates innovative techniques for using positivity to influence relationships, health, and work.

- [The 5 Love Languages: The Secret To Love That Lasts By Gary Chapman](#)
- [The Collector: A Novel](#)