



Das 6-Minuten-Tagebuch - Ein Buch, das dein Leben verändert | Simple und Effektives Erfolgs-Journal, Dankbarkeits-Journal | Täglich 6 Minuten für ein Glücklicheres, Erfüllteres und Erfolgreicheres Leben | Ein Mix aus Sachbuch, Notizbuch und Tagebuch zum Ausfüllen | Ideal als Geschenk

Dominik Spenst



Download



Online Lesen

Das 6-Minuten-Tagebuch - Ein Buch, das dein Leben verändert | Simple und Effektives Erfolgs-Journal, Dankbarkeits-Journal | Täglich 6 Minuten für ein Glücklicheres, Erfüllteres und Erfolgreicheres Leben | Ein Mix aus Sachbuch, Notizbuch und Tagebuch zum Ausfüllen | Ideal als Geschenk
Dominik Spenst

VIEL MEHR als nur ein Tagebuch:

1 - Sachbuch: Wertvolles Wissen komprimiert & unterhaltsam verpackt. Wer gelernt hat, die Grundprinzipien von Gewohnheiten und Selbstreflexion richtig anzuwenden, der kann im Leben erreichen, was er will. Im Sachbuch verstehst Du diese Prinzipien, im Tagebuch wendest Du sie täglich an. Konstant, einfach & wirksam.

2 - Anleitung & Tipps: Praktisch & anschaulich. Eine ausführliche und wissenschaftlich fundierte Anleitung. Gespickt mit Studien, Zitaten und Herangehensweisen erfolgreicher Persönlichkeiten. Praxis-Beispiele und konkrete Umsetzungsstrategien erleichtern die Anwendung im Alltag.

3 - Wöchentliche 5 Fragen: Lerne Dich selbst besser kennen. Decke Spannendes und Überraschendes über Dich selbst auf. Betrachte deinen Charakter Mal aus einem ganz neuen Blickwinkel und denke so in ganz neue Richtungen.

4 - Monats-Check: Einfach gestaltet und erschreckend aufschlussreich. Wo stehst Du momentan und wo geht es hin? Welches Bild zeichnen Deine verschiedenen

Lebensbereiche und in welche Richtung entwickeln sie sich?

5 - Notizen & Ideen: Der Stift ist oftmals effektiver als die Tastatur! Insgesamt 33 Notizseiten warten darauf, mit Deinen Notizen gefüllt zu werden.

Das Ideale Geschenk für Männer und Frauen:

Wir glauben: Das wichtigste Buch in deinem Leben sollte über dein Leben sein. Deine Freunde und Verwandte sehen das bestimmt ähnlich. Mache ihnen eine Freude und zaubere Ihnen ein Lächeln ins Gesicht.

 [Download Das 6-Minuten-Tagebuch - Ein Buch, das dein Leben verä...pdf](#)

 [Read Online Das 6-Minuten-Tagebuch - Ein Buch, das dein Leben ver...pdf](#)

Das 6-Minuten-Tagebuch - Ein Buch, das dein Leben verändert | Simple und Effektives Erfolgs-Journal, Dankbarkeits-Journal | Täglich 6 Minuten für ein Glücklicheres, Erfüllteres und Erfolgreicheres Leben | Ein Mix aus Sachbuch, Notizbuch und Tagebuch zum Ausfüllen | Ideal als Geschenk

Dominik Spent

Das 6-Minuten-Tagebuch - Ein Buch, das dein Leben verändert | Simple und Effektives Erfolgs-Journal, Dankbarkeits-Journal | Täglich 6 Minuten für ein Glücklicheres, Erfüllteres und Erfolgreicheres Leben | Ein Mix aus Sachbuch, Notizbuch und Tagebuch zum Ausfüllen | Ideal als Geschenk Dominik Spent

VIEL MEHR als nur ein Tagebuch:

1 - Sachbuch: Wertvolles Wissen komprimiert & unterhaltsam verpackt. Wer gelernt hat, die Grundprinzipien von Gewohnheiten und Selbstreflexion richtig anzuwenden, der kann im Leben erreichen, was er will. Im Sachbuch verstehst Du diese Prinzipien, im Tagebuch wendest Du sie täglich an. Konstant, einfach & wirksam.

2 - Anleitung & Tipps: Praktisch & anschaulich. Eine ausführliche und wissenschaftlich fundierte Anleitung. Gespickt mit Studien, Zitaten und Herangehensweisen erfolgreicher Persönlichkeiten. Praxis-Beispiele und konkrete Umsetzungsstrategien erleichtern die Anwendung im Alltag.

3 - Wöchentliche 5 Fragen: Lerne Dich selbst besser kennen. Decke Spannendes und Überraschendes über Dich selbst auf. Betrachte deinen Charakter Mal aus einem ganz neuen Blickwinkel und denke so in ganz neue Richtungen.

4 - Monats-Check: Einfach gestaltet und erschreckend aufschlussreich. Wo stehst Du momentan und wo geht es hin? Welches Bild zeichnen Deine verschiedenen Lebensbereiche und in welche Richtung entwickeln sie sich?

5 - Notizen & Ideen: Der Stift ist oftmals effektiver als die Tastatur! Insgesamt 33 Notizseiten warten darauf, mit Deinen Notizen gefüllt zu werden.

Das Ideale Geschenk für Männer und Frauen:

Wir glauben: Das wichtigste Buch in deinem Leben sollte über dein Leben sein. Deine Freunde und Verwandte sehen das bestimmt ähnlich. Mache ihnen eine Freude

und zaubere Ihnen ein Lächeln ins Gesicht.

**Downloaden und kostenlos lesen Das 6-Minuten-Tagebuch - Ein Buch, das dein Leben verändert |
Simples und Effektives Erfolgs-Journal, Dankbarkeits-Journal | Täglich 6 Minuten für ein
Glücklicheres, Erfüllteres und Erfolgreicheres Leben | Ein Mix aus Sachbuch, Notizbuch und
Tagebuch zum Ausfüllen | Ideal als Geschenk Dominik Spent**

268 Seiten

Kurzbeschreibung

DAS SIMPELSTE UND WIRKUNGSVOLLSTE INSTRUMENT zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben:

Glück ist kein Zufall, sondern eine Frage der Einstellung und Denkmuster. Nutze die praxiserprobten Prinzipien der positiven Psychologie, um Dein Wohlbefinden zu Deinem persönlichen Projekt zu machen! In machbaren Portionen von 3 Minuten am Morgen und 3 am Abend, mit denen Du Dein Leben Tag für Tag ein bisschen besser machst.

Das Konzept basiert AUF WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSEN:

Hunderte Veröffentlichungen und Studien wurden durchforstet, um die Spreu vom Weizen der Forschung zu trennen. Das Ergebnis ist ein kompaktes & effektives Werkzeug, mit dem du das theoretische Fundament in nur 6 Minuten am Tag praktisch & langfristig zu Deinem Vorteil nutzen kannst.

Das tägliche Schreiben wird – mehr als bei jedem anderen Tagebuch – ZUM KINDERSPIEL:

Studien zeigen, dass 92 % aller Menschen ihre gesetzten Ziele nicht erreichen. Gehörst Du auch dazu? – Wenn ja, dann sind NICHT die fehlenden Fähigkeiten, sondern das fehlende SYSTEM für die Umsetzung, dafür verantwortlich. Das 6-Minuten-Tagebuch ist so konzipiert, dass auch

a) Leute, die sonst keine typischen Tagebuchschreiber sind

b) die kreativsten Ausreden-Erfinder

am Ball bleiben. So gehst Du täglich in die richtige Richtung. Konstant & Proaktiv dahin, wo Du hin willst.

Fokus auf FORTSCHRITT & DAS GUTE im Leben:

Wer sich gut fühlen will, muss auch gut denken. Ein Prinzip des Tagebuches ist deshalb nicht auf das zu schauen, was fehlt oder nicht passt, sondern speziell auf das, was schon vorhanden ist und funktioniert. So machst Du Positives sichtbar und übst Dich darin konstruktive Gedanken zu entwickeln. Mit diesem Ansatz fühlst Du Dich nachgewiesenermaßen langfristig Glücklicher & Zufriedener.

DANKBARKEIT:

Die immense Wichtigkeit von Dankbarkeit für Dein persönliches Wohlbefinden ist eines der wenigen Themen auf diesem Planeten, über das sich sowohl Atheisten, Anhänger aller Weltreligionen sowie Wissenschaftler einig sind. Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind. Worauf wartest Du also noch? Mache tägliche Dankbarkeit zum festen Bestandteil Deines Lebens.

Du lernst dein INNERES GLÜCK von den äußeren Umständen zu emanzipieren:

Ganz ehrlich, wie oft hast Du schon gedacht: Wenn ich dieses oder jenes erreiche, dann bin ich glücklicher? Ein neuer Partner, der Uni-Abschluss oder die nächste Gehaltserhöhung? Und wie oft warst Du danach auch wirklich LANGFRISTIG glücklicher?? Immer, wenn Du eines dieser Ziele erreichst, wirst Du merken, dass sich eigentlich nichts verändert hat. Du bist immer noch derselbe Mensch.

Mit dem 6-Minuten-Tagebuch erlangst Du eine optimistische Grundeinstellung, die Dich unabhängig von den äußeren Umständen innerlich glücklicher und erfüllter macht. Es sind nicht die äußeren Umstände, die das Leben verändern, sondern die inneren Veränderungen, die sich im Leben äußern.

Lerne, wie kleine Entscheidungen einen großen Effekt auf Deine Lebensqualität haben und starte JETZT Deine Reise zu einem glücklicheren und erfolgreicheren Leben.

Das PERFEKTE GESCHENK für Männer & Frauen:

Das wichtigste Buch in deinem Leben sollte auch über dein Leben sein.

Ob zum Geburtstag oder einfach so zwischendurch. Das 6-Minuten-Tagebuch ist ein tolles Geschenk für jeden Anlass. Zaubere deinen Freunden und Verwandten ein Lächeln ins Gesicht.

Download and Read Online Das 6-Minuten-Tagebuch - Ein Buch, das dein Leben verändert | Simple und Effektives Erfolgs-Journal, Dankbarkeits-Journal | Täglich 6 Minuten für ein Glücklicheres, Erfüllteres und Erfolgreicheres Leben | Ein Mix aus Sachbuch, Notizbuch und Tagebuch zum Ausfüllen | Ideal als Geschenk
Dominik Spent #U91TA3FOM26

Lesen Sie Das 6-Minuten-Tagebuch - Ein Buch, das dein Leben verändert | Simples und Effektives Erfolgs-Journal, Dankbarkeits-Journal | Täglich 6 Minuten für ein Glücklicheres, Erfüllteres und Erfolgreicheres Leben | Ein Mix aus Sachbuch, Notizbuch und Tagebuch zum Ausfüllen | Ideal als Geschenk von Dominik Spenst für online ebookDas 6-Minuten-Tagebuch - Ein Buch, das dein Leben verändert | Simples und Effektives Erfolgs-Journal, Dankbarkeits-Journal | Täglich 6 Minuten für ein Glücklicheres, Erfüllteres und Erfolgreicheres Leben | Ein Mix aus Sachbuch, Notizbuch und Tagebuch zum Ausfüllen | Ideal als Geschenk von Dominik Spenst 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 Das 6-Minuten-Tagebuch - Ein Buch, das dein Leben verändert | Simples und Effektives Erfolgs-Journal, Dankbarkeits-Journal | Täglich 6 Minuten für ein Glücklicheres, Erfüllteres und Erfolgreicheres Leben | Ein Mix aus Sachbuch, Notizbuch und Tagebuch zum Ausfüllen | Ideal als Geschenk von Dominik Spenst Bücher online zu lesen.Online Das 6-Minuten-Tagebuch - Ein Buch, das dein Leben verändert | Simples und Effektives Erfolgs-Journal, Dankbarkeits-Journal | Täglich 6 Minuten für ein Glücklicheres, Erfüllteres und Erfolgreicheres Leben | Ein Mix aus Sachbuch, Notizbuch und Tagebuch zum Ausfüllen | Ideal als Geschenk von Dominik Spenst ebook PDF herunterladenDas 6-Minuten-Tagebuch - Ein Buch, das dein Leben verändert | Simples und Effektives Erfolgs-Journal, Dankbarkeits-Journal | Täglich 6 Minuten für ein Glücklicheres, Erfüllteres und Erfolgreicheres Leben | Ein Mix aus Sachbuch, Notizbuch und Tagebuch zum Ausfüllen | Ideal als Geschenk von Dominik Spenst DocDas 6-Minuten-Tagebuch - Ein Buch, das dein Leben verändert | Simples und Effektives Erfolgs-Journal, Dankbarkeits-Journal | Täglich 6 Minuten für ein Glücklicheres, Erfüllteres und Erfolgreicheres Leben | Ein Mix aus Sachbuch, Notizbuch und Tagebuch zum Ausfüllen | Ideal als Geschenk von Dominik Spenst MobipocketDas 6-Minuten-Tagebuch - Ein Buch, das dein Leben verändert | Simples und Effektives Erfolgs-Journal, Dankbarkeits-Journal | Täglich 6 Minuten für ein Glücklicheres, Erfüllteres und Erfolgreicheres Leben | Ein Mix aus Sachbuch, Notizbuch und Tagebuch zum Ausfüllen | Ideal als Geschenk von Dominik Spenst EPub