Impulse im Dezember

Ein letztes Mal in diesem Jahr freue ich mich, Ihnen folgende interessante Themen vorzustellen:

- **Einladung:** Ein besonderer Jahresrückblick mit Fragekarten zum Downloaden!

- **Blogbeitrag:** Wie mache ich andere Menschen und mich selbst gleichzeitig glücklich?

- **Hörenswertes für den Winter**: Hörbuchrezension des zweiten Bandes der **Achtsam Morden** Reihe von Karsten Dusse

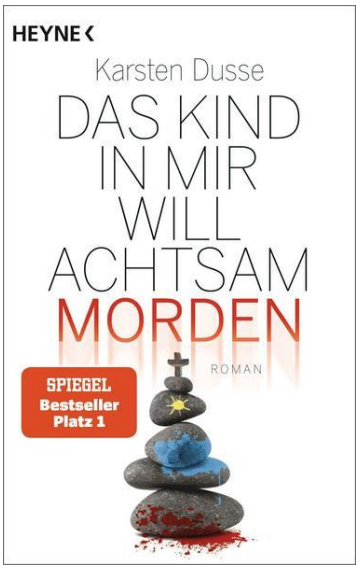
- **Lesenswerte Weihnachtsgeschenkidee**: Die Burma-Serie von Jan-Philipp Sendker

- Eine **Befreiungsgeschichte** über zwei Vögel, die lernen ihre Ängste zu überwinden

Einladung: Ein besonderer Jahresrückblick

Hier finden Sie die neuesten Bewertungen auf dem Ärzteportal Jameda

Hörenswertes: Das Kind in mir will achtsam Morden von Karsten Dusse



Hier finden Sie den versprochenen 2. Buchtipp der "Achtsam Morden" Reihe. Wenn Sie humorvolle Krimis lieben, Sinn für gekonnte

Wenn ein Jahr zuende geht, nehmen sich viele Menschen gerne etwas Zeit für einen Rückblick.Ich möchte Sie dieses Jahr spielerisch dazu einladen, diese Fragen einmal mit Freunden oder Familie oder auch für sich allein zu beantworten. Warum könnte ein Jahresrückblick also ausgerechnet für Sie eine gute Idee sein? Es hilft Ihnen, sich an Vieles zu Erinnern – die Aufzeichnungen können für später wertvoll sein. Die Vielfalt, die Erfolge und die Lernerfahrungen des vergangenen Jahres werden gewürdigt. Sie bereiten sich auf das kommende Jahr vor, nutzen die neuen Einsichten und Erkenntnisse. Es tut einfach gut, sich die kleinen und großen Momente nochmals in Erinnerung zu rufen.

Weiterlesen

Wie mache ich andere Menschen und mich selbst gleichzeitig glücklich?

Ironie haben und sich für die Geheimnisse angewandter Achtsamkeit brandaktuell im Hier und Jetzt interessieren sollten, könnte es passen!

Der Autor, Karsten Dusse, liest nun selbst. Das gefällt nicht jedem, Matthias Matschke hat Band 1 sehr gut gelesen. Mir hat auch die selbst vorgetragene Interpretation gefallen.

Weiterlesen

Philosophisches zum Downloaden und Lesen:

Geben macht definitiv glücklich!

Der Akt des Gebens wirkt sich massiv auf unser Glücksgefühl aus. Wissenschaftler an der John F. Kennedy School in Harvard versuchten herauszufinden, was genau das »Sozialkapital« eines Landes ausmachte - also z.B. Glück, Zusammenhalt, Zufriedenheit. Und so führten sie eine Umfrage mit 30 000 Amerikanern durch.

Das Ergebnis war unglaublich:

- Geld ist keinesfalls der entscheidende Faktor für Glück, sobald ein regelmäßiges Einkommen von ca. 75 000 Dollar/Jahr vorhanden war.
- Ärmere Menschen, waren unglücklich, weil sie ständig mit Geldproblemen zu kämpfen hatten. Hatten sie jedoch diese Einkommensschwelle erreicht, machte mehr Geld sie nicht glücklicher.
- Umgekehrt war die Hilfeleistung für andere etwas, das die eigene Zufriedenheit und das

Zum Download

Eine Befreiungs-geschichte: Die zwei Vögel

Diese Geschichte wurde mir in der Praxis erzählt. Es ist nur eine von vielen Geschichten, die ich zu hören bekomme und wenn Sie mögen, schauen Sie ruhig öfter herein, da kommt noch mehr und vielleicht

eigene Glück massiv steigerte, und zwar um unglaubliche 42 Prozent!

- Psychologen wissen um das "Helper's High", das Menschen häufig erleben, die sich für andere engagieren: Sie berichten, dass sie sich danach fühlten, als hätten sie ordentlich Sport getrieben oder meditiert: Denn ihr Körper setzt dabei Endorphine frei, also Glückshormone, die das Stressniveau senken. Die Experimente zeigten, dass das virtuell genauso funktioniert. Es genügt ein Foto, um eine Verbindung herzustellen.

Weiterlesen

Ein lesenswerter Weihnachtsgeschenktipp: Die Burma-Serie von Jan-Philipp Sendker

inspiriert es auch Sie, einfach eine Geschichte in sich entstehen zu lassen ... Und wer weiß, was dann daraus wird!

Es waren einmal 2 Vögel, die saßen sich in einem Käfig gegenüber. Der eine hatte ein prachtvolles Gefieder und saß auf einer Stange. Der andere war hässlich und saß in einer Ecke auf dem Boden. Sie beäugten sich argwöhnisch und keiner konnte den anderen ignorieren. Irgendetwas verband sie.

Weiterlesen

Gerne gebe ich meinen Lesern und Newsletter-Empfängern auch dieses Jahr wieder einen Lese- oder Hörbuchtipp zu Weihnachten. Für viele ist es die ideale Zeit, um einfach einmal in die scheinbar so reale Phantasiewelt eines guten Buchs oder Hörbuchs abzutauchen. Natürlich sind die Hörbücher exzellent gelesen bei Band 1 von Bernd Rumpf und Nadja Schulz-Berlinghoff, Band 2 von Jessica Schwarz und Band 3 vom Autor Jan-Philipp Sendker selbst auch als Kindles und in englischer Sprache verfügbar. Die Originale sind auf Deutsch erschienen.

Weiterlesen

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und bleiben Sie gesund!

Silke Neumaier

Heilpraktikerin für Psychotherapie & Coach

Therapie vor Ort in Schifferstadt, im Großraum Rhein-Neckar und online per Skype in Deutsch und Englisch.

Wenn Sie diese E-Mail nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese {unsubscribe}hier kostenlos abbestellen{/unsubscribe}.

Impressum:
Silke Neumaier, Ostring 22, 67105 Schifferstadt, +49 6235 45 51 454

www.silkeneumaier.de info@silkeneumaier.de