



BUCHTIPP

AUF INS FETTE PRALLE LEBEN

Ein sanfter Einstieg in THE WORK

Bücher die uns weitergebracht haben stellen wir immer wieder gerne vor.

Heute: Ein sanfter Einstieg in THE WORK

Buchempfehlung:

Ina Rudolph - Auf ins fette pralle Leben

Mit den Büchern von Katie Byron zum Thema THE WORK konnte ich nie wirklich etwas anfangen. Sie waren mir damals zu amerikanisch, zu weit weg, zu spirituell...

Sehr komisch, kam mir das vor, da ich THE WORK, seit ich die ersten Einblicke dazu (bei meiner Ausbildung zum Systemischen Coach) erhalten habe, sehr inspirierend fand. Es war für mich augenöffnend was bei den Probanden bei der Beantwortung der 4 Fragen passierte.

weiterlesen ... Seite 2

Seite 2 - BUCHTIPP

AUF INS FETTE PRALLE LEBEN

EIN SANFTER EINSTIEG IN THE WORK

Uli Bührle hatte das Thema nur kurz am Ende eines arbeitsreichen Ausbildungstages angeschnitten. Trotzdem war mein Interesse geweckt, ich wollte mehr davon wissen. Bevor ich dann die Ausbildung zum THE WORK COACH bei Uli Bührle gemacht habe, ist mir das Buch von Ina Rudolph „Auf ins fette pralle Leben“ in die Hand gefallen. Heute empfehle ich es immer bei meinen Workshops zu THE WORK, weil es die eigene Perspektive erweitert. Es erklärt THE WORK alltagstauglich für jeden, der damit ins anders Denken und einen Schritt weiter bei der Beantwortung der Frage „Wie will ich leben“ kommen möchte.

Treffend sind die uns oft zermürbenden Alltagssituationen beschrieben, in denen wir uns nicht mehr in unseren Angelegenheiten befinden, Ja sagen, aber Nein meinen, Kritik empfangen, bewerten, gehetzt sind... und man kann beim lesen schon mal ins grübeln oder schmunzeln geraten.

Unten angehängt habe ich noch weitere weitere Informationen zum Buch und wünsche Euch - wenn es soweit ist - viele inspirierende Momente beim Lesen. Du hast das Buch schon gelesen? Lass uns wissen, wie Du es fandest.

weiterlesen Seite... 3

Seite 3 - BUCHTIPP

AUF INS FETTE PRALLE LEBEN

EIN SANFTER EINSTIEG IN THE WORK

Informationen zu „Auf ins fette pralle Leben“ von Ina Rudolph

„Kann es sein, dass das, was wir Leben nennen, nur ein schmaler Ausschnitt unserer Möglichkeiten ist? Gibt es da nicht Mehr, als ordentlich, brav und fleissig zu sein?“

„In einem Selbstversuch begab sich Ina Rudolph für ein Jahr auf die Suche nach dem schönen und entspannten Leben. Ihr Ziel war es, herauszufinden, wie sie wirklich leben möchte. Jeweils einen Monat testete sie daher eine Idee, die dabei helfen soll, das Leben einfacher zu machen: Tu immer nureine Sache auf einmal, Sorge dich nicht um Dinge, die ziemlich wahrscheinlich nie eintreffen, lebe ganz im gegenwärtigen Moment.

In 12 lebendig erzählten Geschichten berichtet sie davon, wie es ihr bei dieser Reise in die Welt der eigenen Gewohnheiten erging. Ihre Erkenntnisse inspirieren dazu, das eigene Leben zu hinterfragen und zu überprüfen, was man selbst gerne ändern würde. So entsteht ein Bild davon, wie man wirklich leben will.

Schau unter coaching4friends & Workshops auf meiner Website vorbei - hier findest Du spannende Themen für Deine persönliche Weiterentwicklung

Herzliche Grüße von Verena & den coaching4friends

Verena Gührer | Coachin und Mentorin | www.wegweiserin.net