

„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit“.

Sören Kierkegaard

Liebe Lesenden!

Vor Kurzem habe ich auch das Buch **„Die Macht der guten Gefühle; Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert“** gelesen. Das Buch von **Barbara Fredrickson** bietet einen guten Einstieg in die Wissenschaft der Positiven Psychologie. Die Autorin forscht seit mehreren Jahrzehnten im Bereich der Resilienz, Positivität und den unterschiedlichsten positiven Gefühlsvariationen. Eine Stärke ihres Schreibstils ist es, ihre Erkenntnisse sehr lesefreundlich, selbstoffenbarnd und motivierend zu verpacken. Doch dabei theoretisiert sie nicht nur, sondern gibt schon von Beginn an praktische Tipps und selbsterklärende Reflexionsfragen zur Verbesserung der eigenen Positivität. Das Buch hilft, bestimmte Dinge im Leben aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und wirkt schon allein deshalb. Dieses Buch wird Euch/Ihnen neue Impulse geben, wie nützlich positive Gefühle für den Berufs- und Lebensalltag sind.

Dankbar bin ich auch für den wunderbaren Austausch, der sich durch meine Lesetipps mit einigen bereits ergeben hat. Wenn auch Sie/Du Lust hast, mir zu schreiben, freue ich mich immer über Post, z.B. mit Feedback zu meinen Lesetipps oder Anregungen, wozu Sie/Du gerne etwas lesen möchtest: <https://www.wortgewand-mediation-und-recht.de/>

Ich wünsche Ihnen/Dir eine anregende Lektüre und viel Freude beim Lesen dieser Zeilen sowie ein schönes letztes Juni-Wochenende 2021!

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake

Monika Hesse-Haake

Krefeld, 26.06.2021

Lesetipp 8_2021