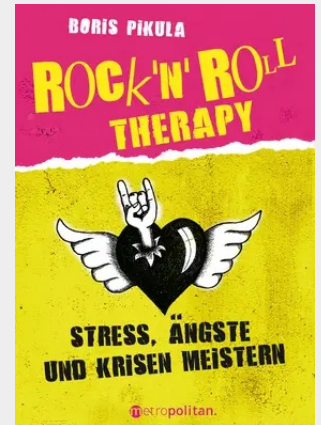


Pikula

Rock 'n' Roll Therapy

Stress, Ängste und Krisen meistern

Der Spirit von Rock 'n' Roll Rock 'n' Roll ist Energie, Vitalität und Individualität. Wer den Spirit von Rock 'n' Roll in sich trägt, wartet nicht auf die Erlaubnis, seinen eigenen Weg gehen zu dürfen. Inspiriert von der Kraft der Musik verschmelzen in diesem Buch die Erfahrungen des Autors als Musiker, Therapeut und Coach. Boris Pikula zeigt, mit welcher Einstellung und welchen Tools wir persönliche und berufliche Krisen meistern, wie wir uns selbst motivieren und unsere Ziele Schritt für Schritt erreichen. Rock 'n' Roll Therapy ist keine schnelle Reparaturanleitung für Probleme – es ist eine Lebenseinstellung und die Aufforderung, mutig zu sein. Es gilt, persönliche Erfolgskiller zu entlarven, sich nicht selbst zu belügen und die eigene Komfortzone zu verlassen. Schließlich geht es im Rock 'n' Roll nicht darum, immer die richtigen Töne zu treffen, sondern echt zu klingen. Selbstvertrauen, Entschlossenheit und Achtsamkeit machen aus unserem stressigen Alltag ein großartiges Rock-Konzert.



19,95 €

18,64 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783961860272

Medium: Buch

ISBN: 978-3-96186-027-2

Verlag: Metropolitan

Erscheinungstermin: 10.04.2019

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2019

Serie: metropolitan Bücher

Produktform: Gebunden

Gewicht: 573 g

Seiten: 224

Format (B x H): 170 x 240 mm

