

I Am Peace A Book Of Mindfulness

Nach dem Mega- Bestseller ›Das Rosie-Projekt‹ geht es weiter! In Graeme Simsions romantischer Komödie ›Der Rosie-Effekt‹ entdeckt Don Tillman, unser Traummann der Herzen, die Liebe in der Ehe. O Baby! Für Don, den unwahrscheinlichsten romantischen Helden, den es je gab, geht's nach dem Happy-End geht's erst richtig los. Don Tillmans "Ehefrau-Projekt" hat geklappt. Er lebt mit Rosie in New York. Und Rosie ist schwanger. Don will natürlich der brillianteste werdende Vater aller Zeiten sein, stürzt sich in die Forschung und entwickelt einen wissenschaftlich exakten Schwangerschafts-Zeitplan für Rosie. Aber seine ungewöhnlichen Recherchemethoden führen erstmal dazu, dass er verhaftet wird. Was Rosie auf keinen Fall erfahren darf, um ihre Beziehung nicht zu belasten. Also muss Don improvisieren, seinen Freund Gene einspannen und Lydia, die Sozialarbeiterin, davon überzeugen, dass er ein Superdad sein wird. Bei alledem übersieht er fast das Wichtigste: seine Liebe zu Rosie und die Gefahr, sie genau dann zu verlieren, wenn sie ihn am meisten braucht.

Menschenrechte gemalt? 1948, nach dem 2. Weltkrieg, wurde die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte von der UNO verabschiedet. Zum 60. Jahrestag jenes Ereignisses ist dieses Bilderbuch erschienen. 28 international bekannte Illustratoren "erklären" darin die 30 Menschenrechte in der Sprache, die Kinder besonders gut verstehen: Auf ganz verschiedene Arten hat nämlich jeder Künstler einen Artikel der Charta bildnerisch umgesetzt. Das kleine Mädchen mit der umgestossenen Blumenvase wird angehört und darf sich verteidigen; die Friedensgans trägt einen Gefangenen in die Freiheit; das Recht auf Bildung ist im Comicstil mit orthographisch abenteuerlichen Notizen aus Kinderhand dokumentiert und das Recht auf eine Staatsbürgerschaft widerspiegelt sich im übervollen Boot auf dem Meer. Ganz besonders gefallen hat mir die Interpretation der Gedankenfreiheit und der freien Meinungsäußerung: Eine graue Tierschulklasse, im grauen Klassenzimmer, lebt dennoch ihre bunten Träume - in bunten Gedankenblasen! Ab 9 Jahren, *****, Christin Barmet.

Als Bree in der verschlafenen Kleinstadt Pelion ein Häuschen am See mietet, hofft sie, hier endlich die Ruhe zu finden, die sie so verzweifelt sucht. Dann trifft sie Archer Hale - einen jungen Mann, von dem die anderen Bewohner nur wissen, dass er zurückgezogen auf seinem Familienanwesen lebt und dass er bei einem Autounfall in der Kindheit sein Gehör und seine Stimme verloren haben soll. Doch als Bree sich bei einem Ausflug auf sein Grundstück verirrt und sich nervös stotternd dafür entschuldigt, antwortet er ihr ...

Die geheimen Zeichen der Natur lesen

Fibi und ihr Einhorn

Kunst kann jeder

Die verlorenen Schriftrollen der Essener

Das kleine Buch vom achtsamen Leben

Das kleine Hörbuch vom Meditieren

When the world feels chaotic, find peace within through an accessible mindfulness practice from the bestselling picture-book dream team that brought us I Am Yoga. Express emotions through direct speech. Find empathy through imagination. Connect with the earth. Wonder at the beauty of the natural world. Breathe, taste, smell, touch, and be present. Perfect for the classroom or for bedtime, Susan Verde's gentle, concrete narration and Peter H. Reynolds's expressive watercolor illustrations bring the tenets of mindfulness to a kid-friendly level. Featuring an author's note about the importance of mindfulness and a guided meditation for children, I Am Peace will help readers of all ages feel grounded and restored.

Wie schön wäre es, einfach ganz entspannt im Hier und Jetzt zu leben. Das endlose Gedankenkarussell für einen Moment anzuhalten und der Hektik des Alltags zu entkommen. Dafür müssen Sie nicht stundenlang auf dem Meditationskissen sitzen: Die einfachen Achtsamkeitsübungen in diesem Buch führen Sie in Minutenschnelle zu innerer Klarheit, Gelassenheit und Ruhe.

Probieren Sie es aus - gönnen Sie sich kleine Auszeiten, die den Tag entschleunigen und den Kopf freimachen. Für alle, die noch mehr Achtsamkeits-Anregungen suchen: »Sei achtsam mit dir« - das neue Buch von Patrizia Collard.

Als Andrea Owen sich ohne Geld, schwanger und von ihrem Freund belogen und verlassen vorfindet, ist sie am Boden zerstört. Gequält durch Selbsthass und Verzweiflung versteckt sie sich hinter einem Leben voll von Perfektionismus, Selbstsabotage und dem Wunsch nach Kontrolle. Nach und nach erkennt sie jedoch, dass sie, wie viele Frauen, ihr Leben auf bestimmten Angewohnheiten aufbaut, die sie schützen sollen, aber genau das Gegenteil bewirken. Mit Nie wieder Scheiße fühlen hat Andrea Owen einen Ratgeber geschaffen, der erklärt wie man 14 schlechte Angewohnheiten wie übermäßige Eigenkritik oder Selbstsabotage überwinden kann und seinen Weg zum Glück zurückfindet! So motiviert die Autorin kraftvoll und zugleich einfühlsam das eigene Leben umzukrempeln.

Der Rosie-Effekt

Über die Kraft der Herzlichkeit

Fernverhör

Frieden

Einführung in die Meditation

Little People, Big Dreams. Deutsche Ausgabe

Justus, Peter und Bob sind mit Weihnachtseinkäufen beschäftigt, als plötzlich der Weihnachtsmann des Kaufhauses überfallen wird. Jemand hat es auf den Sack voller Geschenke abgesehen ... und dieser jemand ist ausgerechnet als Weihnachtself verkleidet. Die drei ??? heften sich an die Fersen des Diebes und finden heraus, auf welches Weihnachtsgeschenk es der Elf abgesehen hat.

Wir nutzen beinahe täglich unsere Wetter-Apps oder das Navigationssystem im Auto. Auch beim Wandern verlassen sich viele Menschen mittlerweile weniger auf ihren Orientierungssinn als das GPS, um auf dem richtigen Weg zu bleiben. Dabei hält die Natur alles bereit, um uns auf die richtige Fährte zu bringen. Dieses Buch offenbart längst vergessenes Wissen unserer Vorfahren und hilft dem Leser dabei, allein durch das Deuten natürlicher Zeichen das Wetter vorherzusagen, Spuren zu lesen oder sich im Freien zu orientieren. So öffnen sich die Blüten einiger Blumen zuerst an der südlichen Seite, Zirruswolken gefolgt von Zirrostratus kündigen eine Warmfront mit Regen an und nachts zeigt die Sichel des Mondes die Himmelsrichtung an. Zusätzlich gibt dieses Buch verblüffende Einblicke in die Auswirkungen natürlicher Vorgänge auf die

Kultivierung unserer Landschaft und den Bau beziehungsweise die Planung unserer Städte.

An essential guide to mindfulness activities and strategies that help students cultivate the skills they need for self-regulation, stress management, and learning. Simple activities and practices throughout the book are designed to strengthen areas of the brain that allow students to better manage their attention, emotions, and behavior. This comprehensive resource shows you how to incorporate mindfulness in your classroom practice in just minutes a day. It offers step-by-step instructions, activity sheets, ready-to-use templates, and much more. This highly readable book includes stories from teachers who successfully incorporate mindfulness in their classroom practice.

Nie wieder scheiße fühlen

Gelassenheit finden in einer hektischen Welt

Ein anderer Frieden

Ich bin Malala

Das Mädchen, das die Taliban erschießen wollten, weil es für das Recht auf Bildung kämpft

Fostering Mindfulness

The companion to I Am Yoga that celebrates mindfulness--now available as a board book! When the world feels chaotic, find peace within through an accessible mindfulness practice from the picture book dream team that brought us I Am Yoga and the #1 New York Times bestseller I Am Human. Express emotions through direct speech. Find empathy through imagination. Connect with the Earth. Wonder at the beauty of the natural world. Breathe, taste, smell, touch, and be present. Perfect for the classroom or for bedtime, Susan Verde's gentle, concrete narration and Peter H. Reynolds's expressive watercolor illustrations bring the tenets of mindfulness to a kid-friendly level.

Liebe macht die Welt zu einem besseren Ort. Wer liebt, achtet auf andere und auf sich selbst. Liebe heißt Freundlichkeit zu zeigen, in Dankbarkeit zu leben, auf unsere Seele und unseren Körper zu achten. Dieses Buch hilft kleinen und großen Lesern dabei, in sich hineinzuhören, wenn sie Angst haben, wenn sie zornig, verletzt oder traurig sind. Und es zeigt, wie die Liebe helfen kann. Wenn wir unserem Herzen folgen, finden wir einen Weg, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Enthält Yoga-Positionen und eine Meditation, die das Herz öffnen.

»Um friedvoll leben zu können, müssen wir mit uns selbst im Frieden sein.« (Prem Rawat) Ein magisches Buch: In bezaubernden und klugen Fabeln nimmt uns Prem Rawat mit auf eine Reise in unser inneres Selbst. Er überrascht mit Fragen und Inspirationen aus unerwarteter Perspektive, die zum Nachdenken anregen, den Leser innehalten lassen. Was ist wirklich wichtig im Leben? Voraussetzung für ein gutes, achtsames Leben ist der Frieden mit sich selbst. »In uns ist ein Garten, in diesem inneren Garten sind wir ganz bei uns, dürfen wir ganz bei uns sein; was immer geschieht, diese innere Freiheit kann niemand nehmen, niemand zerstören.« Zauberhaft illustriert von der japanischen Künstlerin Aya Shiroi. Überraschende Inspirationen Wenn Sie ein Buch im Leben lesen sollten, dann dieses! (Leserstimme) Wohlwollen und Mitgefühl, vor allem sich selbst gegenüber Ein magisches Buch - voller Inspiration und Einsicht

I Am Peace

Die drei ??? Eine schreckliche Bescherung (drei Fragezeichen)

Die ideale Einschlafhilfe für Ihr Kind

Die Inside-Out-Revolution

Der Papagei, der alles wusste und nichts konnte

Der perfekte Frieden

Veränderung ist unglaublich einfach! Wer wünscht sich nicht große Klarheit, Ruhe und Freiheit, auch in schwierigen Situationen? In seinem bahnbrechenden neuen Buch präsentiert Michael Neill eine radikal neue Sichtweise, wie das Leben funktioniert, und stellt damit die traditionelle Psychologie auf den Kopf. Dieser revolutionäre Ansatz gründet auf drei einfachen Grundsätzen, die erklären, woher unsere Gefühle kommen und wie sich unsere Erlebniswelt in nur wenigen Augenblicken verändern lässt. Versteht man diese Prinzipien, erkennt man die tiefere Intelligenz, die hinter dem Leben steckt, hat Zugang zu natürlicher Weisheit und Führung und kann grenzenlose Kreativität freisetzen. Dadurch lässt sich Stress reduzieren, größere Ruhe finden und das Gefühl der Verbundenheit zum Leben wiederentdecken. Eine leidenschaftliche Antithese zum üblichen Kulturpessimismus und ein engagierter Widerspruch zu dem weitverbreiteten Gefühl, dass die Moderne dem Untergang geweiht ist. Hass, Populismus und Unvernunft regieren die Welt, Wissenschaftsfeindlichkeit macht sich breit, Wahrheit gibt es nicht mehr: Wer die Schlagzeilen von heute liest, könnte so denken. Doch Bestseller-Autor Steven Pinker zeigt, dass das grundfalsch ist. Er hat die Entwicklung der vergangenen Jahrhunderte gründlich untersucht und beweist in seiner fulminanten Studie, dass unser Leben stetig viel besser geworden ist. Heute leben wir länger, gesünder, sicherer, glücklicher, friedlicher und wohlhabender denn je, und nicht nur in der westlichen Welt. Der Grund: die Aufklärung und ihr Wertesystem. Denn Aufklärung und Wissenschaft bieten nach wie vor die Basis, um mit Vernunft und im Konsens alle Probleme anzugehen. Anstelle von Gerüchten zu halten Fakten, anstatt überlieferten Mythen zu glauben baut man auf Diskussion und Argumente. Anschaulich und brillant macht Pinker eines klar: Vernunft, Wissenschaft, Humanismus und Fortschritt sind weiterhin unverzichtbar für unser Wohlergehen. Ohne sie wird die Welt auf keinen Fall zu einem besseren Ort für uns alle. » Mein absolutes Lieblingsbuch aller Zeiten. « Bill Gates

Es hätte ein Idyll sein können ... Alles nur Einbildung oder echte Bedrohung? Siri Bergmann arbeitet als Psychotherapeutin in einer kleinen Gemeinschaftspraxis mitten in Stockholm. Sie ist den Umgang mit seelischen Abgründen und schmerzhaften Geheimnissen gewohnt. Es ist ihr täglich Brot. Doch im Moment hat sie vor allem mit sich selbst zu kämpfen. Seit ihr Mann bei einem Tauchgang vor einem Jahr tödlich verunglückt ist, lebt sie vollkommen abgeschieden in einem kleinen Haus am Meer. Trotz ihrer panischen Angst vor der Dunkelheit will sie sich beweisen, dass sie mit dem Alleinsein zurechtkommt. Dass sie sich beobachtet fühlt, bildet sie sich vielleicht nur ein. Dass ihre Katze nicht mehr auftaucht, hat wahrscheinlich nichts zu bedeuten. Aber als sie eines Morgens beim Schwimmen im Meer auf die Leiche einer Patientin stößt, nimmt der Alptraum Gestalt an: Hat Siri als Therapeutin versagt - oder will jemand ihr Leben zerstören?

Building skills that students need to manage their attention, emotions, and behavior in classrooms and beyond

Die Therapeutin

Ein Wegweiser sich selbst treu zu bleiben

10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit

Dunkel

Meditation - der Weg zur inneren Freiheit

An eagle soaring among the clouds or a star twinkling in the night sky . . . a camel in the desert or a boat sailing across the sea—yoga has the power of transformation. Not only does it strengthen bodies and calm minds, but with a little imagination, it can show us that anything is possible. New York Times bestselling illustrator Peter H. Reynolds and author and certified yoga instructor Susan Verde team up again in this book about creativity and the power of self-expression. I Am Yoga encourages children to explore the world of yoga and make room in their hearts for the world beyond it. A kid-friendly guide to 17 yoga poses is included.

Die Forscherin Marie Curie schuf mit ihrer Liebe zum Wissen Unglaubliches: Sie revolutionierte den Kampf gegen Krebs, indem sie die chemischen Elemente Radium und Polonium entdeckte, und gewann den Nobelpreis – zwei Mal! Little People, Big Dreams erzählt von den beeindruckenden Lebensgeschichten großer Persönlichkeiten: Jede dieser Frauen, ob Künstlerin, Pilotin oder Wissenschaftlerin, hat Unvorstellbares erreicht. Dabei begann alles, als sie noch klein waren: mit großen Träumen. Für welches Alter sind diese Bücher gedacht? Für Babys das perfekte Geschenk zur Begrüßung in eine Welt voller Träume! Und Eltern werden in schlaflosen Nächten von diesen Büchern dazu ermutigt, das Vorlesen zu einem selbstverständlichen Teil des Lebens zu machen. Kleinkinder werden von den Illustrationen verzaubert sein – sie werden zahlreiche Dinge entdecken. Auch sind die Bücher großartige „Vokabeltrainer“! 3- bis 5-Jährige werden alles, Illustrationen und Texte, geradezu in sich aufsaugen! 6-, 8- und 10-Jährige haben ein ausgeprägteres Verständnis für die Illustrationen und die Bedeutung der Geschichte – es geht nicht nur darum, sich selbst zu akzeptieren und die eigenen Zukunftsträume zu verwirklichen, sondern auch darum, andere so zu akzeptieren, wie sie sind. Später: Die Bücher sind gute Geschenke zu jedem Anlass, denn die Träume der Kindheit können das ganze Leben lang Wirklichkeit werden.

Ina ist überzeugt, nicht malen zu können. Als sie es trotzdem versucht, macht sie eine erstaunliche Entdeckung. Ab 5.

Frei sein, wo immer du bist

Das Wunder der Achtsamkeit

Roman

Gebrauchsanweisung gegen Traurigkeit

Meditation im Alltag

Die wichtigen Dinge

In der Nähe von Tiverton, einer Kleinstadt in Australiens Nirgendwo, wird ein Mädchen tot am Straßenrand gefunden. Constable Paul Hirschhausen, genannt Hirsch, übernimmt den Fall. Er glaubt nicht an einen Unfall mit Fahrerflucht. Einsam und isoliert durchquert der Constable die unwirtliche Landschaft, vorbei an mageren Schafen, schäbigen Höfen, stellt unbeirrt seine Fragen und lernt eine Kleinstadt kennen, unter deren Oberfläche Enttäuschung und Wut, Rassismus und Sexismus brodeln. Hirsch rüttelt an der trügerischen Stille und wirbelt nicht nur den Staub der ausgedörrten Straßen auf.

Wie wir in jeder Lebenssituation - unabhängig von unseren äußeren Umständen - unsere Freiheit bewahren können, ist Thema dieses kleinen, sehr persönlich gehaltenen Buches. Es basiert auf einem Vortrag, den Thich Nhat Hanh vor Insassen eines amerikanischen Gefängnisses gehalten hat. Darin zeigt er, dass Achtsamkeit für das, was wir fühlen und denken, für unser Handeln und für unsere Umgebung, die zentrale Grundlage unserer (inneren) Freiheit ist. Eine Freiheit, die wiederum die Voraussetzung für Glück und menschliche Würde ist. Thich Nhat Hanh wendet sich hier an ein Auditorium, das spirituell in keiner Weise vorbelastet ist. Von daher sind seine Ausführungen zum achtsamen Leben sehr anschaulich. Thich Nhat Hanh, einer der bedeutendsten buddhistischen Lehrer der Gegenwart, zeigt, wie wir mit dem Leben im gegenwärtigen Moment tiefer in Berührung kommen und dadurch Freiheit und Glück verwirklichen können - wo immer wir sind.

„Was für ein langer Weg es ist von einem Leben zu einem anderen: Doch warum schreiben, wenn nicht wegen dieser Distanz.“ Yiyun Li schreibt - ohne je das Wort zu verwenden - über ihren Selbstmordversuch, über das, was es bedeutet, an der Grenze zwischen Leben und Tod zu stehen. Sie kam als Immunologin von China nach Amerika und entdeckte erst dort, dass das Schreiben eine Form des Widerstands gegen die existenzielle Leere sein kann. In diesem zutiefst bewegenden Buch erzählt Yiyun Li von ihren Depressionen und von jenen Büchern von Stefan Zweig, Elizabeth Bishop und William Trevor, die sie aus ihrer Einsamkeit herausgerissen haben. Ein Buch über die lebensspendende Kraft der Literatur.

Kriminalroman. Ein Constable-Hirschhausen-Roman (1)

14 Gewohnheiten loswerden, die dir den Weg zum Glück versperren

Der Punkt

Aufklärung jetzt

Das Buch vom Frieden

Das kleine Kaninchen, das so gerne einschlafen möchte

Am 9. Oktober 2012 wird die junge Pakistanerin Malala Yousafzai auf ihrem Schulweg überfallen und niedergeschossen. Die Fünfzehnjährige hatte sich den Taliban widersetzt, die Mädchen verbieten, zur Schule zu gehen. Wie durch ein Wunder kommt Malala mit dem Leben davon. Als im Herbst 2013 ihr Buch "Ich bin Malala" erscheint, ist die Resonanz enorm: Weltweit wird über ihr Schicksal berichtet. Im Juli 2013 hält sie eine beeindruckende Rede vor den Vereinten Nationen. Barack Obama empfängt sie im Weißen Haus, und im Dezember erhält sie den Sacharow-Preis für geistige Freiheit, verliehen vom Europäischen Parlament. Malala Yousafzai lebt heute mit ihrer Familie in England, wo sie wieder zur Schule geht. Malala Yousafzai wird mit dem Friedensnobelpreis 2014 ausgezeichnet. »Dieses Memoir unterstreicht ihre besten Eigenschaften. Ihren Mut und ihre Entschlossenheit kann man nur bewundern. Ihr Hunger nach Bildung und Neugestaltung ist authentisch. Sie wirkt so unschuldig, und da ist diese unverwundliche Zuversicht. Sie spricht mit einem solchen Gewicht, dass man vergisst, dass Malala erst 16 ist.« The Times »Niemand hat das Recht auf Bildung so knapp, so einprägsam und überzeugend zusammengefasst wie Malala Yousafzai, die tapferste Schülerin der Welt.« Berliner Zeitung »Der mutigste Teenager der Welt« Bild »Bewegend erzählt Malala Yousafzai ihr Schicksal.« Brigitte "»Amos Oz erzählt die Geschichte eines Kibbuz, eine Geschichte, die er kennt; denn er hat selbst über 30 Jahre lang in einer dieser Keimzellen des israelischen Staatswesens gelebt. Er kennt sie, diese Jonathans, Asarjas, Srukliks, Joleks, Chawas und Rimonas, er kennt sie in ihrem Bedürfnis, irgendwo zuhause zu sein. Das Gefühl, das sie alle umtreibt, heißt Sehnsucht. Sehnsucht nach einem Staat, in dem sie frei und sicher leben können bei den Zionisten alten Schlages, Sehnsucht nach Abenteuer und einer weiten, einer grenzenlosen Welt bei der Jugend, die bereits in der Geborgenheit und der Zucht eines Kibbuz aufgewachsen ist, Sehnsucht nach dem »perfekten Frieden« bei einem wie Jonathan Lifschütz, der eines Tages beschließt, seine Frau, seine Eltern und die Gemeinschaft der ändern Kibbuzniks zu verlassen, um jenen Ort auf der Welt zu suchen, an dem er wirklich »zuhause und bei sich selbst wäre.« Klara Obermüller, Die Weltwoche"

Das kleine Kaninchen, das Ihr Kind ins Reich der Träume entführt ... Will Ihr Kind oft nicht zu Bett gehen? Oder kann nicht einschlafen? Die Geschichte von Konrad Kaninchen und seiner Reise zum Schlafzauberer ist die Lösung. Sie lädt zum Vorlesen ein und führt Ihr Kind schnell zu angenehmer Entspannung und in tiefen Schlaf. Die vom Autor entwickelte Methode basiert auf Techniken des Autogenen Trainings sowie Neurolinguistischen Programmierens und wird von Psychologen und Therapeuten auf der ganzen Welt empfohlen. Machen Sie aus dem Zubettgehen Ihres Kindes ein sorgenfreies und unkompliziertes Ritual.

Wie man sich in der Wildnis orientiert, Wasser findet, Spuren liest — und andere längst vergessene Fähigkeiten

Das Einzige, was du wissen musst, um dein Leben für immer zu verändern

die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte in Bildern

Weisheiten, die glücklich machen

Krieg und Frieden

Marie Curie