



# Dankbarkeit

Die Rolle von Dankbarkeit für mentale Gesundheit und Glück sowie die Effektivität eines Dankbarkeitstagebuches ist nachgewiesen. Letztlich entspringen Dankbarkeit und Wertschätzung aus vollkommener Akzeptanz und diese aus genauem urteilsfreien Wahrnehmen d.h. aus Achtsamkeit.

- ✓ *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness* (Ilona Boniwell)
- ✓ *Radical Acceptance: Embracing Your Life With the Heart of a Buddha* (Tara Brach)
- ✓ *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science* (Norman Doidge)
- ✓ *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom* (Rick Hanson, Richard Mendius)
- ✓ *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment* (Eckhart Tolle)
- ✓ *The Book on the Taboo Against Knowing Who You Are* (Alan Watts)
- ✓ *Zen Mind, Beginner's Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice* (Shunryu Suzuki)

# Wachstum

Diese Bücher können Dir helfen zu verstehen, wie geistige Haltungen und kleinste Angewohnheiten Dein Schicksal beeinflussen:

- ✓ *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business* (Charles Duhigg)
- ✓ *Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results* (Stephen Guise)
- ✓ *Daily Rituals: How Artists Work* (Mason Currey)
- ✓ *As a Man Thinketh* (James Allen)
- ✓ *Unlimited Power: The New Science Of Personal Achievement* (Anthony Robbins)
- ✓ *Rich Habits: The Daily Success Habits of Wealthy Individuals* (Thomas C. Corley)

