

# TRINITY

## Yves-Alexandre Thalmann Das kleine Übungsheft Glückstraining

Aus dem Französischen von Claudia Seele-Nyima  
Illustriert von Jean Augagneur  
64 Seiten, **Trinity Verlag**  
17 x 22 cm, Broschur  
6,99 € (D) / 7,40 € (A)  
ISBN 978-3-941837-49-2

Erscheinungstermin: 12. März 2012



### Kreative Lebenshilfe für erhöhten Serotoninausschuss

Wie erkennt man das Glück des Augenblicks? Glück lässt sich trainieren – wie ein Muskel; indem man die positiven Aspekte stärkt; indem man schlechte Gewohnheiten abstreift; indem man die Dinge anders bewertet.

Wenn uns hierfür der entscheidende Kick fehlt, ist das Büchlein **Glückstraining** aus der Reihe **Die kleinen Übungshefte** eine echte Entdeckung. Damit gelingt es auf besonders originelle und spielerische Weise, unser wahres Potenzial zu erschließen. Denn die Hefte verzichten auf langatmige Theorien und vermitteln psychologisches Wissen auf charmant-spielerische Weise.

Optisch kommen sie im Stil klassischer Schulhefte daher. Und genau wie diese sind auch die kleinen Übungshefte mit ihren vielen Lektionen und Fragebögen dazu gedacht, hineinzuschreiben. Dadurch wird jedes Heft zu einem individuellen Begleiter auf dem Weg zum Wohlbefinden. Trotz des leichtfüßigen Zugangs bleiben die Anregungen nicht an der Oberfläche; man merkt, dass qualifizierte Psychologen bzw. Lebensberater dahinterstecken. Zahlreiche Illustrationen sorgen dafür, dass Witz und Charme auf dem Weg zur Transformation nicht zu kurz kommen.

Die Minikurse eignen sich ideal zum Verschenken und Selbsta ausprobieren – denn oft braucht es nur ein paar kleine Impulse, um zum Regisseur des eigenen Wohlbefindens zu werden. Nehmen wir die Entfaltung unserer Persönlichkeit selbst in die Hand!

In vielen Ländern hat dieses Konzept bereits eine riesige Fangemeinde – allein in Frankreich wurden die Hefte über eine Million Mal verkauft.

Sechs Hefte zu den Themen **Glückstraining**, **Selbstbewusstsein**, **Emotionale Intelligenz**, **Optimismus**, **Loslassen** und **Verborgene Talente entdecken** sind nun auch auf Deutsch erhältlich.

