

# EIN GUTER VERLAG

*Bücher für Halt in der Welt*

## **Kurzinformation zu »Das große Buch der guten Gedanken«**

### **Titel**

Das große Buch der guten Gedanken

### **Untertitel**

300 Tipps und Zitate aus der Welt der Achtsamkeit und Psychologie

### **Autor\*innen**

Jan Lenarz, Julia Florentine Prasse

### **Veröffentlichungsdatum**

09.01.2023

### **Kurzinformation**

2015 hat Deutschlands beliebtester Achtsamkeitskalender das Licht der Buchwelt erblickt: *Ein guter Plan*. Heute begeistern Jan Lenarz und Julia Florentine Prasse mit ihren Büchern, Newslettern und Beiträgen in den sozialen Medien Tag für Tag Hunderttausende Menschen. Die besten dieser Inhalte gibt es nun erstmalig gebündelt in *Das große Buch der guten Gedanken*.

### **Klappentext**

Wusstest du, dass es eine natürliche Tendenz in uns Menschen gibt, mehr an Gefahren, Sorgen und Probleme zu denken als an das Gute? Das ist einerseits sinnvoll. Denn vieles, was schlecht ist, benötigt Aufmerksamkeit. Und andererseits ist es ziemlich unfair. Denn die meisten unserer Herausforderungen lassen sich nicht durch Grübeln lösen. Wir quälen uns also unnötig selbst. Wäre da nicht eine gelegentliche Rückbesinnung auf das Gute irgendwie gerecht?

Genau dabei möchte dir *Das große Buch der guten Gedanken* helfen. Aber nicht, indem es dir erzählt, dass du ab jetzt einfach alles positiv sehen sollst. Die Denkanstöße aus der Welt der Achtsamkeit und Psychologie möchten dir helfen, deine eigene Wahrheit zu erkennen. Nimm neue Sichtweisen ein, finde Worte für deine Herausforderungen und lerne dich selbst besser kennen.

Ein Durchblätter- und Inspirationsbuch, welches dir in Zeiten von Stress und Überwältigung ganz undogmatisch mit guten Gedanken, viel Empathie und der nötigen Prise Humor zur Seite steht.

### **Kurzbiografie**

Julia Florentine Prasse begeistert mit ihren Texten seit Jahren hunderttausende Fans auf dem Instagram-Kanal von Ein guter Plan. Die Autorin und Marketingchefin von Ein guter Plan hat eine ganz besondere Version von Selbstmitgefühl entwickelt: empathisch, inspirierend und mit einem tiefen Verständnis für die Herausforderungen unserer Zeit.

Jan Lenarz hat mit Ein guter Plan Deutschlands beliebteste Marke für Achtsamkeit gegründet. Seine Texte überwinden Tabus zu mentaler Gesundheit und machen komplexe Thematiken greif- und anwendbar. Der mehrfach ausgezeichnete Designer und Autor beleuchtet dabei immer wieder ursächliche Faktoren und gilt als Vorreiter gesellschaftskritischer Achtsamkeit.

### **Preis**

19,90 € (D) 20,50 € (A)

### **Mehr Informationen und Kontakt**

[www.einguterplan.de/dasgrossebuchdergutengedanken](http://www.einguterplan.de/dasgrossebuchdergutengedanken)  
[hallo@einguterplan.de](mailto:hallo@einguterplan.de)