

| Lesenswert: „Achtsamkeit in digitalen Zeiten“ |

von Lilian N. Güntsche

*„Mit diesem Buch lernen Sie Ihre eigene Stimme im Lärm des Alltags wieder zu hören!
Ein Must-Read für unsere moderne Zeit“
- Springer Nature*

Von „Selfie“ zu „Self“ - „Von ‚Always-On‘ zu ‚Always-Omm‘“! Das sind nur einige Beispiele für die kreativen Wortschöpfungen, die in dem Buch „Achtsamkeit in digitalen Zeiten - ein persönlicher Wegweiser für mehr Ruhe in der Beschleunigung“ verwendet werden.

Die Autorin und Digitalexpertin Lilian N. Güntsche, die es als „Mobile-Frau“ der ersten Stunde selbst nur zu gut kennt „always on“ zu sein, gibt in ihrem Werk hilfreiche, einfühlsame und praxisnahe Tipps für einen achtsamen und lebendigen Alltag. Unterlegt mit inspirierenden Interviews und persönlichen Anekdoten ist der Autorin von „Achtsamkeit in digitalen Zeiten“ ein wahrer Brückenschlag zwischen „Always-On sein“ und trotzdem sorgsam mit sich selbst umzugehen gelungen.



Heute setzt sich die Autorin europaweit als Speakerin für die Kultivierung von Achtsamkeit in der Wirtschaft ein. Zudem ist sie Gründerin der Initiative The Dignified Self - für mehr Achtsamkeit in der digitalen Zeit - und Betreiberin des Blogs thedignifiedself.com

Mehr zum Buch: <https://thedignifiedself.com/de/das-buch/> oder always-omm.com

Buch-Information: „Achtsamkeit in digitalen Zeiten - Ein persönlicher Wegweiser für mehr Ruhe in der Beschleunigung“ von Lilian N. Güntsche © Springer Fachmedien Wiesbaden 2016 / L.N. Güntsche, ISBN: 978-3-658-11089-5.

Mehr zum Buch: <https://thedignifiedself.com/de/das-buch/> oder always-omm.com

