

EIN GUTER PLAN



Ein guter Plan Zeitlos ist ein ganzheitlicher Terminkalender, der dir Tag für Tag das Konzept der radikalen Achtsamkeit näher bringt. Ganz ohne Postkartenweisheiten und

gegen den wachsenden Zwang zur Selbstoptimierung. Der Planer ist undatiert und kann jederzeit angefangen werden.

- 240 Seiten | 14 x 22 cm | 440g
- Über 30 Achtsamkeits-Techniken
- Undatierter Terminkalenderteil mit viel Platz für Notizen
- Innovative Achtsamkeits-Ampel: erkenne Stressmuster
- 30 Seiten Gastbeiträge als Broschüre beiliegend
- 52 Tipps für weniger Stress und mehr Selbstliebe
- Monatliche Reflexion und Zielsetzung
- Einband aus französischem Leinen
- Edle Goldprägung
- FSC-zertifiziertes Echtholzpapier
- Lesebändchen in Gold und Schwarz
- Verpackt in Artisanpapier-Banderole
- In Deutschland gedruckt und gebunden

Das Buch, das dein Leben verändert

Der Moment, an dem du endlich Zeit hast dich um deine Träume zu kümmern wird nie kommen. Wir sind alle gestresst, beißen uns mit viel Selbstdisziplin durch den Arbeitstag und entspannen abends um die Wette. Die zwei bis drei Wochen Urlaub

im Jahr dienen, wenn man mal ehrlich ist, oft nur dem Kraft tanken für einen neuen Marathon der Fremd- oder Selbstausbeutung. Stress wird glorifiziert, Überstunden sind Standard, Nachtschichten en vogue.

EIN GUTER PLAN

Wir sind dagegen. Denn du musst erst mal gar nichts. Wir glauben: das wichtigste Buch in deinem Leben sollte über dein Leben sein, deswegen haben wir Ein guter Plan geschrieben. Ein guter Plan ist ein Terminkalender, Lebensplaner und Sachbuch. So richtig offline, aus Leinen und Papier. Der Terminkalender erfasst berufliche und private Verabredungen und To-Dos. Der Lebensplaner in Ein guter Plan

hilft dir herauszufinden was du wirklich willst und unterstützt dich täglich dabei, deine Träume zu verwirklichen. Und zahlreiche renommierte Gastautoren geben dir Hilfestellung zu den Themen Achtsamkeit, Stressvermeidung, Selbstliebe und Glück. Mit über 30.000 verkauften Exemplaren ist Ein guter Plan der deutsche Achtsamkeitsbestseller und hat den Begriff *ganzheitlicher Terminkalender* geprägt.



Schon seit 1955 wird der Red Dot für herausragende Leistungen im Bereich Design vergeben. Mit über 10.000 Einreichungen aus 60 Ländern ist er der wichtigste Preis der Branche. Dieses Jahr wurde Ein guter Plan in der Kategorie Tagebücher & Planer ausgezeichnet.

24,90€ Verkaufspreis inkl. 19% MwSt. — Erhältlich ab Februar 2018 — Warengruppe 7190

Grau
EAN 0648614230965

Anthrazit
EAN 0648614230996

Schwarz
EAN 0648614231023

Altrosa
EAN 0648614230972

Flieder
EAN 0648614231030

Fuchs
EAN 0648614231047

Bonbon
EAN 0648614231009

Smaragd
EAN 0648614230989

Feige
EAN 0648614231016