

Eurokrise **SORGENLOS!**

Der jüngste Gesundheitsreport der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit (OECD) stellt fest: In den EU-Mitgliedsstaaten nehmen immer mehr Menschen Antidepressiva! Lag die durchschnittliche Tagesdosis im Jahr 2000 noch bei rund 30 pro 1000 Einwohner, wurden bereits 2011 schon über 50 Tagesdosen festgestellt! So stieg beispielsweise der Gebrauch von Antidepressiva von 2007 bis 2011 in Portugal um 20 Prozent und in Spanien um 23 Prozent - in Deutschland sogar um 46 Prozent! Als eine der Ursachen für diesen bedenklichen Anstieg sieht die OECD die Eurokrise.

Ziel

»Eurokrise **SORGENLOS!**« bietet seinen Lesern eine unschätzbare Hilfe, den Herausforderungen der Eurokrise und weiteren Katastrophen und Schicksalsschlägen der Zukunft ohne Medikamente und ohne Antidepressiva zu begegnen und sie zu überwinden!

Die Methode des »Positiv-Crisis-Selfness (PCS)«, frei übersetzt, des »positiven persönlichen Krisenmanagements«, hilft, durch persönliche Entwicklung und Selbsthilfe Wege aus Krisen herauszufinden, die Fähigkeit zu entwickeln, SELBST zu handeln, um psychische und materielle Sorgen, Ängste, Nöte und Lasten zu überwinden, ohne auf Glück zu vertrauen oder Unglück zu fürchten.

Methode

»Positiv-Crisis-Selfness« ist eine Methode zwischen hartnäckiger Schicksalsgläubigkeit und optimistischem religiösen Glauben und hat nichts mit Esoterik zu tun, sondern mit eigener konzentrierter Lebenserfahrung des Autors Tim Carnegie Graham. Dabei unterstützt er keinesfalls blinde Hinnahme. Im Gegenteil: Die schlichte Natur seiner positiven Philosophie und des eigenen Krisenmanagements mit einfachen Gedanken spiegelt den gesunden Menschenverstand wider, gedacht für den Durchschnittsmenschen aber auch für intellektuell höher Berufene.

Tim Carnegie Graham hat für seine positive Selfness-Philosophie verschiedene Grundsätze geschaffen, die er in leicht nachvollziehbare Aktionsschritte unterteilt hat, damit der Leser und Anwender daraus den größtmöglichen Nutzen ziehen kann.

Inhalte

So zeigt »Eurokrise **SORGENLOS!**« u.a.

- wie man mental-»positiv« mit der(n) Krise(n) umgeht
- wie man Krisensorgen, Krisenängste und Mutlosigkeit besiegt
- wie man sein Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und seine Selbstachtung in der Krise stählt
- wie man mit Selbstdisziplin und eisernem Willen der Krise trotzt
- wie man niemals aufgeben wird
- wie die Macht des Mutes und die Macht der starken Geduld funktionieren
- welche mentalen »Überlebensstrategien« es VOR und IN einer extremen Krisensituation gibt

»Eurokrise **SORGENLOS!**« erklärt aber auch

- welche Verhaltensmuster und Belastungsfaktoren es in der aktuellen Euro-Krise, bei anderen Krisen, Naturkatastrophen, Schicksalsschlägen und Notfallsituationen gibt
- welche psychischen Kurzschlussreaktionen und emotionalen Reaktionen in der Krise hervorgerufen werden
- wie man in Extremsituationen anderen beistehen und helfen kann
- welche Verhaltensregeln es in Krisenzeiten in einer Gruppe/Gemeinschaft/Familie gibt.



eBook Eurokrise **SORGENLOS!** von Tim Carnegie Graham

Tim Carnegie Graham

Jahrgang 1962, ist Tim Carnegie Graham ein deutsch-amerikanischer Journalist und Leiter einer Medienredaktion in den USA. Für die Veröffentlichung seiner »Positiv-Crisis-Selfness«-Methode bedient er sich eines Pseudonyms, weil er speziell in der EU-Zone mit wirtschaftlichen Nachteilen rechnet.

Quellen:

Bestellbar z.B. bei www.amazon.de/dp/B00GIMKDA6

eBook ISBN: 978-3-944651-23-1 oder 978-3-944651-24-8 für 2,99 Euro

www.gugra-media-verlag.de | <http://guidograndt.wordpress.com> | <http://2018crash.wordpress.com>

Dieser Presstext ist mit Quellenangabe frei verwendbar, wenn der Text unverändert und vollständig enthalten ist. Es werden keine Lizenzbeträge beansprucht.
http://de.wikipedia.org/wiki/Leistungsschutzrecht_für_Presseverleger

Über gugra Media

gugra Media ist ein Spezialverlag für Bücher, E-Books und DVD-Dokumentationen mit brisanten Themen. Dabei orientiert sich der Verlag sozialkritisch und couragiert. Es werden unbequeme Wahrheiten thematisiert, spannend über die Geschichten hinter einer Geschichte berichtet, investigative Recherchen jenseits des Mainstream-Journalismus präsentiert und profunde Hintergrundanalysen aufgezeigt. Ungewöhnliche und spannende Belletristik rundet das Verlagsangebot ab. Der Geschäftsinhaber des gugra-Media-Verlags Guido Grandt ist ein Journalist für investigative Recherchen und Hintergrundanalysen, für Offenheit und Demokratisierung, für die Verbreitung, Wahrheit und Freiheit von Informationen. Er sieht sich dem Enthüllungsjournalismus, der grundgesetzlichen Pressefreiheit und der medialen Zivilcourage verpflichtet. Regelmäßig veröffentlicht er Inhalte mit spannenden Hintergrundinfos. Vorträge und Seminare können nach Absprache und Vereinbarung gebucht werden.

Verlagskontakt



Guido Grandt
gugra-Media-Verlag
Friedrichstr. 4
72336 Balingen
Fon 07433 38 2883
Fax 07433 38 2883
gugra@gugra-media-verlag.de
www.gugra-media-verlag.de

Pressekontakt

publicEffect.com

Hans Kolpak
Kloschwitzer Allee 6
08538 Weischlitz
Deutschland
Fon 03741 423 7123
Hans.Kolpak at
publicEffect.com
www.publicEffect.com