

Mir geht's gut!

bewusst leben · gesund ernähren · sanft heilen

mit
Themenspecial
**MAGISCHE
RAUHNÄCHTE**

Carole Taylor

Astrologie für den Alltag

Wolf-Dieter Storl

Wir sind Geschöpfe
des Waldes

Achtsam leben
und wohlfühlen

Edda Costantini | Bettina Kaefer Kreise der Kraft

Inhalt

Achtsam leben und wohlfühlen

- 4 Projekt »Gute Beziehung«
- 5 Fit und gesund in jedem Alter
- 6 Was der Kosmos über uns verrät
- 7 Das Glück im Alltag spüren
- 8 Die Kunst eines glücklichen Lebens
- 9 Zeit für Selbstliebe
- 10 »Wir schaffen das!«
- 11 Das Band zwischen Mensch und Wald
- 12 Finde deinen Lebensrhythmus
- 13 Was bedeutet Freiheit?
- 14 Kurzanleitung für das Leben

Liebe



Illustrationen: © Karolina Zolubak

Spiritualität

- 15 Mut zur Gelassenheit
- 16 Spiritualität im täglichen Leben
- 17 Schritt für Schritt zu sich selbst
- 18 Spiritualität, die auf eigener Erfahrung gründet
- 19 Auf Sinnsuche
- 20 Warum existieren wir?
- 21 Den Geist öffnen



Glücklich und gesund

- 22 Wechseljahre – ein Geschenk?!
- 23 Gelenke gesund halten und mobil bleiben
- 24 Reine Nervensache
- 25 Gelassen und selbstbewusst durch das Leben
- 26 Erste Hilfe aus der Natur
- 27 Rätsel, Impressum



Zeit für Selbstliebe

Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Entschleunigung – wir alle wissen, wie wichtig es für unsere Gesundheit ist, gut auf uns zu achten. Doch wie schaffen wir das in unserer schnelllebigen modernen Welt?

Yoga, Meditation, Dankbarkeitslisten, gesundes Essen – es gibt so viel Gutes, das wir für uns tun können! Doch wo anfangen? Und wie bekommen wir das alles in unserem turbulenten Alltag unter? Selbstfürsorge kann auch ganz schnell in Stress und Selbstoptimierung ausarten. Im Streben, alles besonders gut zu machen, schießen wir über das Ziel hinaus und erreichen den gegenteiligen Effekt.

Sich selbst zur Priorität Nummer eins zu machen, mag zunächst egoistisch klingen. Doch es ist genau das Gegenteil: Unser körperliches, emotionales und mentales Wohlbefinden ist die Basis dafür, nicht nur unsere eigenen Ziele zu erreichen, sondern auch für die Menschen in unserem Leben da zu sein und sie zu unterstützen, wenn sie uns brauchen.

Beim Thema »Selfcare« ist alles erlaubt, was uns glücklich macht. Eine Runde durch den Park joggen, sich auf

ein Getränk im Lieblingscafé einladen oder ein gutes Buch lesen. Der Trick ist, daraus kleine Selbstpflege-Rituale zu machen, die ein fixer Bestandteil unseres

Eine Bonbon- dose voller Glücksmomente

Alltags sind. Welche Übung für wen funktioniert, muss jeder für sich selbst herausfinden. Wie bei vielem im Leben gilt auch hier: einfach ausprobieren!

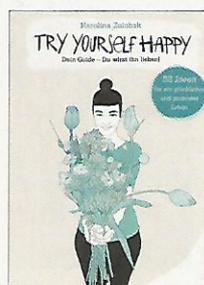
Karolina Zolubak hat über zehn Jahre verschiedenste Selbstfürsorge-Methoden getestet und die 52 besten Tipps für ein erfüllteres Leben in ihrem Buch »Try Yourself Happy« zusammengefasst. Das Jahres-Journal lädt uns dazu ein, jede Woche eine neue Übung zu probieren – wie eine Bonbondose voller Ideen! Wenn uns eine Übung nicht schmeckt, können wir sie wieder weglegen und später darauf zurückkommen. Die liebevollen Illustrationen und die persönlichen Erfahrungsberichte der Autorin machen diesen Wohlfühl-Guide zu einem ganz persönlichen Wegbegleiter!

Lena Kaarow



**Welche Bücher inspirieren dich?
Liest du viel? Kannst du beim
Lesen der Realität entfliehen?
Schenke dir selbst diese Woche
ein Buch, auf das du richtig Lust hast,
und nimm dir Zeit zum Lesen!**

Karolina Zolubak ist Kulturwissenschaftlerin, Entspannungstherapeutin und im ganzheitlichen Gesundheitssektor tätig. Die Illustratorin lebt in Berlin. Ihre Faszination gilt der Verbindung zwischen Geist und Körper und der Glücksforschung.



KAROLINA ZOLUBAK
Try Yourself Happy
Dein Guide – Du wirst ihn lieben!

Lüchow Verlag
150 Seiten, Hardcover
20,00 €
ISBN 978-3-95883-391-3
● 200 Leseppure