

ZEIT
FÜR MICH

GLÜCK

ANNA
BARNES



kailash

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die englische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel »How to Be Happy« bei Summersdale Publishers Ltd., England.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe

Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2016 by Summersdale Publishers Ltd.

Layout und Design: Luci Ward

Recherche: Anna Martin

Übersetzung und Satz: Felicitas Holdau

This translation published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd.

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, Daniela Hofner, unter Verwendung des Umschlags der Originalausgabe

Bildnachweis: Illustrationen und Fotos © Shutterstock: imroom / Rawpixel.com / Africa Studio / nld / DoubleBubble / makar / Julia Karo / Damon Shaff / Photographee.eu / BrAt82 / Susan Schmitz / pullia / Svitlana Sokolova / Maslov Dmitry / PlusONE / Irina Vaneeva / Zenina Anastasia / Aquarell / Kitja-Kitja / Kirsten Hinte / Le Chernina / Lera Efremova / grop / Pylypchuk / Nikiparonak / abstract / SalomeNJ / Mascha Tace / Krol / Emir Simsek / nicemonkey / Frovola Polina / LAATA9 / Alisara Zilch / Ephine / Gribanessa / adehoidar / Sloth Astronaut / Fafarumba / Katemacate / Lemuana / IRINA OKSENOYD / Macrovector / Martina Vaculikova / Akame23 / Nikolaeva / adehoidar / babayuka / An Vino / maverick_infanta / Mu-ta-bor / lineartest-pilot / vonzur / in-art / Tatsiana Tsyhanova / Magnia / pinana_tree-angle / Kamenuka / Anita K / megainarmy / Podessto / aninata / Scherbinka / Happy You / Baranovska Oksana / Polina Pobereshsky / Eisfrei / mart / Anastasia Nio / chuhail / Anna Kutukova

Druck und Bindung: Litotipografia Alcione srt., Trento

Printed in Italy

ISBN 978-3-424-63160-9

www.kailash-verlag.de

INHALT

Vorwort	4
Einfache Glücksstrategien	6
Freude teilen	48
Glücklich daheim	69
Gut geschlafen, gut gelaunt	88
Freude im Job	99
Essen, das glücklich macht	116
Bewegung tut gut	134
Ganzheitlich ins Glück	146

VORWORT

Das moderne Leben gibt ein rasantes Tempo vor, und die Erwartung, dass wir immer noch besser werden, mehr besitzen und härter arbeiten sollen, ist ständig präsent. Dabei vergessen wir oft unser psychisches Wohlbefinden und wie wichtig es ist, einfach glücklich zu sein.

Dieses Buch unterstützt dich dabei, etwas Abstand zu gewinnen und ein paar Dingen in deinem Leben mehr Beachtung zu schenken. Es zeigt dir, wie du deine Stimmung verbessern und nachhaltig glücklich werden kannst: mit Tipps fürs Zuhause und fürs Stressmanagement im Job sowie mit leicht nachvollziehbaren Anleitungen, wie du positiver denken und Körper und Geist aktiv bei Laune halten kannst. Mit diesen Tipps – und etwas Begeisterung und Engagement – beginnt dein Weg zum neuen, glücklicheren Selbst.

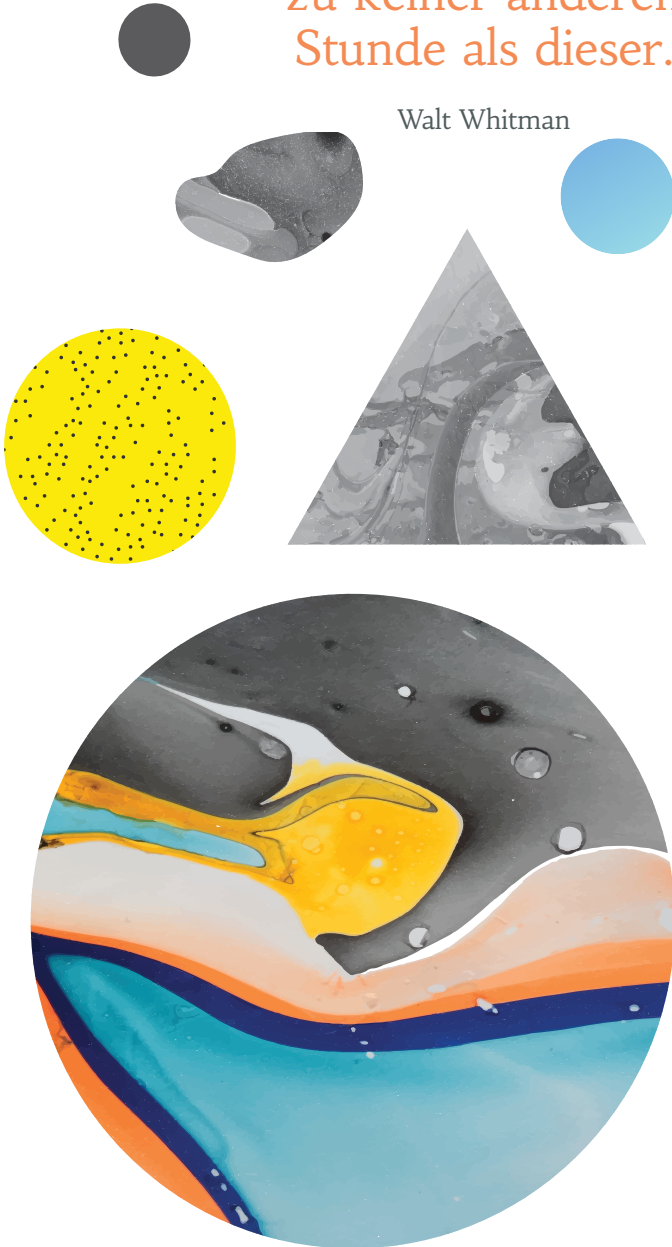


EINFACHE GLÜCKS- STRATEGIEN

Nach diesem Buch zu greifen, war schon der erste Schritt auf deinem Weg ins nachhaltige Glück. Du wirst hier Tipps finden, wie du dein Denken und deine Lebensweise neu ausrichten kannst, um mehr Harmonie und Glück in dein Leben einzuladen. Du lernst zudem mithilfe einfacher Methoden, Körper und Geist zu entspannen, damit negative Gedanken und Ängste verschwinden.

Glück – an keinem
anderen Ort als diesem,
zu keiner anderen
Stunde als dieser.

Walt Whitman



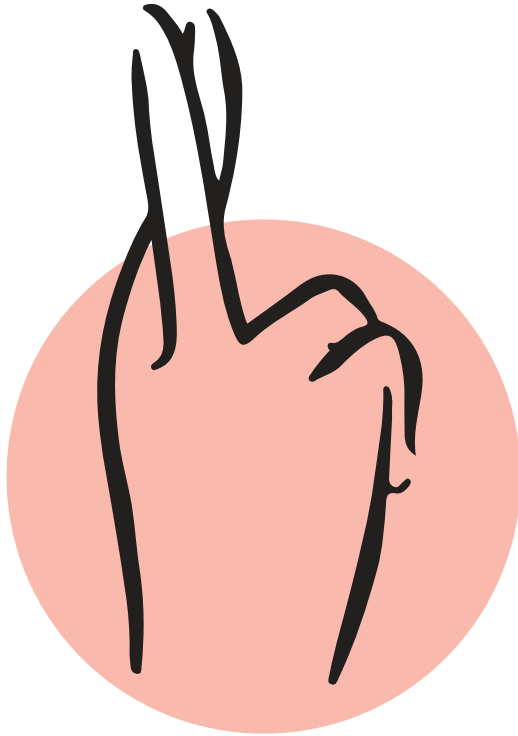
Finde deinen
eigenen Weg ins
Glück
und folge ihm.



The background of the page is a collage of various geometric shapes, primarily triangles, in different colors and patterns. The colors include yellow, orange, blue, grey, and beige. The patterns include solid colors, polka dots, stripes, and abstract line art. The shapes are arranged in a dynamic, overlapping manner, creating a sense of movement and energy.

DU HAST DIE WAHL

Es gibt viele Gründe, warum Menschen sich schwertun, glücklich und optimistisch zu sein. Schon im 19. Jahrhundert untersuchte William James, ein bekannter amerikanischer Psychologe, warum manche Menschen von Natur aus glücklich sind, während andere ständig darum ringen müssen. Er selbst hat an Depressionen gelitten und auch deshalb viel über das Streben nach Glück begriffen. Und er war überzeugt davon, dass wir uns dafür entscheiden können, glücklich zu sein: Indem man an das Glück glaubt, wird man glücklich. Wenn du also das nächste Mal schlecht drauf bist, denke an bessere Zeiten zurück, tauche in glückliche Erinnerungen ein und vertraue darauf, dass du bald wieder genauso glücklich sein wirst.



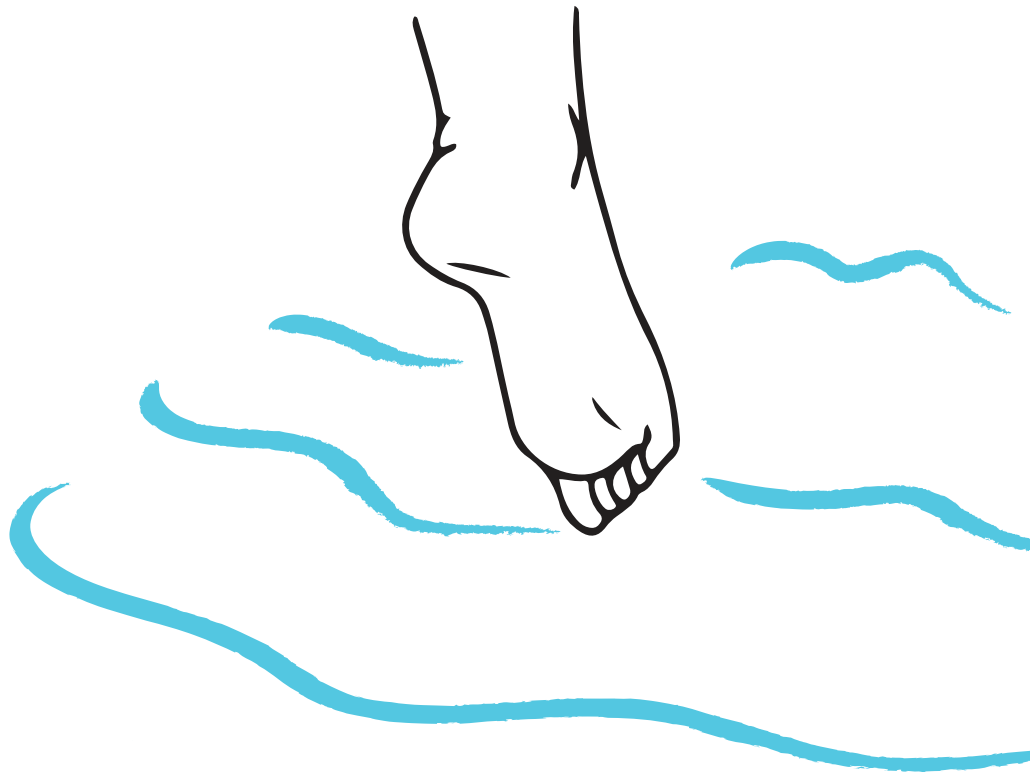
Glücklichsein

ist Willenssache,

keine Glückssache.

DAS BESTE IM LEBEN GIBT'S UMSONST!

Es sind erwiesenermaßen nicht die materiellen Dinge, die uns die größte Freude machen, sondern die kleinen, einfachen Erlebnisse: die Füße im Wasser baumeln lassen oder im Sonnenschein eine Tasse Tee genießen. Wenn du also mal wieder einen Glückskick brauchst, dann geh nicht zum Frustshoppen, sondern suche dir stattdessen draußen kostenlose Stimmungsaufheller.



VIELE



KLEINE



FREUDEN

BEGRÜNDEN

DAS



GLÜCK.



Charles Baudelaire

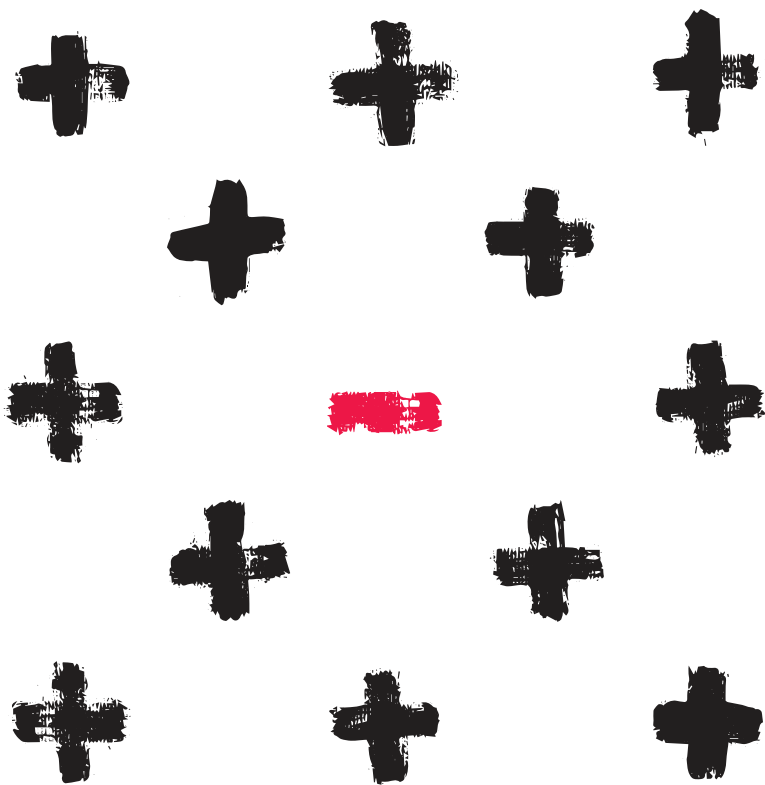


SPRICH DARÜBER

Mit einem guten Freund über deine Probleme zu sprechen, hilft dir, deine Sorgen in einem anderen Licht zu sehen. Im Gegenzug könnt ihr einander zu all dem Guten gratulieren, das es in eurem Leben ebenfalls gibt – so lässt sich das Glücksniveau wunderbar anheben. Wenn du in einer Negativspirale festhängst, sprich mit Menschen, die Dinge zurechtrücken und Lösungen aufzeigen können, und wenn sie dich nebenbei zum Lachen bringen, umso besser.



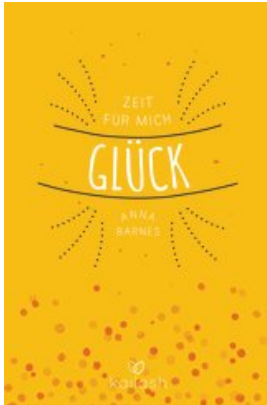
Entschuldige
dich nie dafür,
du selbst
zu sein.



LASS DIR VON NIEMANDEM SCHLECHTE GEFÜHLE MACHEN

Es ist wichtig zu erkennen, wer in deinem Leben dein negatives Denken nährt oder dich schlechtmacht. Fühle dich nicht verpflichtet, mit solchen Menschen Zeit zu verbringen! Das Leben ist zu kurz, um es an jemanden zu verschwenden, der nicht jederzeit das Beste für dich will.





Anna Barnes

Glück
Zeit für mich 2

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Broschur, 160 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-424-63160-9

Kailash

Erscheinungstermin: März 2018

Be happy!

Kann man dem Glück auf die Sprünge helfen? Man kann – zum Beispiel mit einem positiven Mindset, Serotonin-Stimulanzen von Sport bis Schokolade und einem liebevollen Miteinander. Wie das konkret gelingt, zeigt uns der kleine Wohlfühl-Coach „Zeit für mich“ mit inspirierenden Botschaften, die Herz und Seele wärmen, und spielerischen Übungen, die wirklich Spaß machen. So tauschen wir das Alltagsgrau gegen Sonnengelb. Stress schwindet, das Leben wird funkelnd, leicht und wunderbar.



[Der Titel im Katalog](#)