

MALLIKA CHOPRA

Vorwort von Deepak Chopra • Illustrationen von Brenna Vaughan

Atme dich glücklich

Einfache Übungen, die dir helfen,
entspannter zu werden, dir weniger Sorgen zu
machen und dein Selbstvertrauen zu stärken

© 2022 des Titels »Atme dich glücklich« von Mallika Chopra (ISBN 978-3-7423-2043-8) by riva Verlag,
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

riva

INHALT

Vorwort 7

Herzlich willkommen! 9

Wer ich bin und warum ich
dieses Buch geschrieben habe 10

Worum geht es? 10

Was ist eigentlich Stress? 12

Wenn Körper und Gehirn dir
sagen, dass Gefahr droht. 12

Wie dir Meditation helfen kann 14

Wie du eine Gewohnheit aufbaust. 15

Die Übungen in diesem Buch 15

ATMEN 21

Was deine Atmung über
dich aussagt 22

Einfach atmen! 23

BEWEGUNG 37

Bewegung tut gut! 38

Beim Gehen meditieren. 38

Was ist Yoga? 45

Yogahaltungen 45

Yoga-Flow 56

STILL SEIN 57

Die Geräusche um dich herum. 58

Die Kraft der Stille 59

Abschalten, bitte! 66

WAHRNEHMEN 77

Die Kraft der Wahrnehmung	78
Achte darauf, wie du mit anderen sprichst	87
Halte einen Moment inne	88
Prüfungsangst?	89
So schützt du dich vor Mobbing	98

FRAGEN STELLEN 101

Deine Vorsätze	102
Wie funktioniert ein Vorsatz?	103
Vorsätze als Anker	103
Wer bist du?	104
Was willst du?	106
Wie kannst du anderen helfen?	107

KREATIV SEIN III

Dein besonderer Ort	112
Her mit der Farbe!	113
Gestalte dein Leben selbst	114
Ist das Glas halb voll oder halb leer?	118
Entscheide, wie du andere behandelst	119
Schlusswort	125
Literaturempfehlungen	126
Übungsübersicht	127
Dank	128
Über die Autorin	128