

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](http://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
<b>ATMEN .....</b>	<b>21</b>
Was deine Atmung über dich aussagt .....	22
Einfach atmen! .....	23

## **BEWEGUNG .....**

Bewegung tut gut! .....	38
Beim Gehen meditieren. ....	38
Was ist Yoga? .....	45
Yogahaltungen .....	45
Yoga-Flow .....	56

## **STILL SEIN .....**

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