



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Sie können nicht für andere da sein, wenn Sie Ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen und sich nicht wohlfühlen. Dieses kleine Buch bietet wertvolle Tipps und Anregungen, das Leben bewusst zu genießen und für sich angenehm zu gestalten. Die Vorschläge reichen von körperlichen Wohltaten über spirituelle Rituale bis zur Erprobung neuer Verhaltensstrategien. Welche Seite Sie auch immer aufschlagen, es strömen Ihnen Verständnis und Zuspruch entgegen. Einfühlsame Worte stärken Ihr Selbstwertgefühl und vermitteln neue Lebensfreude.

Autorin

Jennifer Loudon lebt in Los Angeles und ist Autorin mehrerer erfolgreicher Wohlfühlbücher. Sie gibt Workshops und hält Vorträge über die Kunst, für das eigene Wohlergehen zu sorgen.

Jennifer Louden

**Das kleine
Wohlfühlbuch
für Frauen**

Nahrung für die Seele

Aus dem Amerikanischen
von Martina Penz-Koch

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Gekürzte Taschenbuchausgabe Mai 2013
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2004 der deutschen Erstausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 1992 Jennifer Louden

Originaltitel: *The Woman's Comfort Book*
Originalverlag: Harper San Francisco, New York
Published in Arrangement with Harper San Francisco,
a division of HarperCollins Publishers, Inc.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München, unter
Verwendung eines Entwurfs von Design Team München
Illustrationen: Edda Köchl-König

Satz: Barbara Rabus
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
BK/CB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17395-2

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Gut zu sich sein – was heißt das eigentlich?	9
Entspann dich	14
Was du für dich tun kannst	17
Was dein inneres Kind anspricht	20
Entspannen wie ein Tier	23
Du bist es wert	26
Ein Tag für dich	29
Ein Tag im Bett	32
Spielen	35

Dein kreatives Tagebuch	40
Freude durch Pflanzen	44
Mit der Erde in Verbindung treten	51
Winterfreuden	56
Frühlingsfreuden	58
Sommerfreuden	61
Herbstfreuden	64
Mit der Natur in Berührung kommen	66
Bring die Natur ins Haus	70
Selbstmassage	75
Genieß deine Lust	82
Tu was für deinen Körper	85
Badefreuden	89
Wasserfall-Visualisierung	95

Friedensmeditation	98
Süße Düfte	100
Ein Klangbad	104
Lärm eindämmen	107
Stille	112
Mach dein Schlafzimmer zu einem Rückzugsort	114
Ein Gutenacht-Ritual	118
Ein Schlafkissen	120
Unter freiem Himmel schlafen	122

Gut zu sich sein – was heißt das eigentlich?

Stell dir vor, es regnet und du liegst im Bett, hörst dem Regen zu und weißt, dass du den ganzen Tag liegen bleiben kannst, wenn du möchtest. Das tut gut! Kennst du dieses Gefühl? Oder wie es ist, mit deinem Partner oder einer guten Freundin ganz offen sprechen zu können – dieses Gefühl der Verbundenheit, dieses Gefühl, lebendig zu sein? Das sind sehr wichtige Erfahrungen. Sie machen dich stark. Sie helfen dir, deinem Problem mit Gelassenheit zu begegnen. Und sie helfen dir auch, dir selbst zu begegnen und an dir zu arbeiten.

Gut zu dir sein heißt, zu dir zu stehen und dich selbst um die Befriedigung deiner Bedürfnisse zu kümmern. Gut zu dir sein heißt, dass du dir deiner Kraft bewusst wirst: Du nimmst dein Leben selbst in die Hand, du verwirklichst deine Ziele.



Gut zu sich sein heißt, aus *eigener* Kraft zu leben und das Leben bewusst zu genießen. Wenn du wirklich begriffen hast, dass niemand so gut für dich sorgen kann wie du selbst, dann wartest du nicht länger darauf, dass andere dich glücklich machen. Wenn du gelernt hast, dich zu akzeptieren und deine

Bedürfnisse ernst zu nehmen, dann machst du eine wichtige Entdeckung: Es liegt an *dir*, was du aus deinem Leben machst, *du* hast die Wahl, *du* hast die Möglichkeit, dein Leben in die Hand zu nehmen.

Sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern ist weder egoistisch noch selbstgefällig: Es ist lebenswichtig! Wir können nicht geben, wenn es uns selbst am Notwendigsten mangelt. Wir können nicht gut zu anderen sein, wenn wir uns unbefriedigt oder ausgebeutet fühlen. Wir müssen uns zuerst um die Befriedigung unserer Bedürfnisse kümmern, dann können wir wirklich etwas geben – und wir fühlen uns dadurch bereichert statt betrogen. Das spüren auch die anderen und können das, was wir für sie tun, leichter annehmen, ohne



Jennifer Louden

Das kleine Wohlfühlbuch für Frauen

Nahrung für die Seele

Little Book, Broschur, 128 Seiten, 11,5 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-442-17395-2

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2013

Man kann nicht für andere da sein, wenn man die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt. Dieses Büchlein bietet viele wunderschöne Anregungen, das Leben zu genießen und sich jeden Tag etwas Gutes zu tun. Lebensfreude pur!