

KATE HUDSON

mit Billie Fitzpatrick

ganz. schön. glücklich.

GESUNDE WEGE, DICH UND DEINEN KÖRPER ZU LIEBEN

Aus dem Amerikanischen
von Ursula Bischoff

KNAUR 
BALANCE

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016
unter dem Titel »Pretty Happy« bei Dey Street Books.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur-balance.de



Deutsche Erstausgabe

© 2016 Kate Hudson

Published by arrangement with Dey Street Books,
an imprint of HarperCollins Publishers, LLC

Für die deutschsprachige Ausgabe: © 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Tamara Hell

Fotos: © Darren Ankenman

Illustrationen: © Sun Young Park

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: © Darren Ankenman

Buchgestaltung: Sandra Hacke, nach der amerikanischen Originalausgabe

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-67543-4

2 4 5 3 1

*Für meine Kinder,
die dafür sorgen, dass ich aktiv
und vital bleibe und alles dafür gebe,
so lange wie möglich zu leben.*



INHALT

<i>Einführung</i>	11
-------------------	----

ERSTER TEIL

Body smart werden

ERSTES KAPITEL – SPERR MICH NICHT EIN	25
Ich soll zuhören?	25
Es gibt kein Patentrezept	29
Es braucht ein ganzes Dorf ...	32
Ihr Körper verfügt über eine natürliche Intelligenz	34
Sie haben die Wahl	36
Ihr Memoboard	37
Innere Harmonie	39
ZWEITES KAPITEL – AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS ...	41
Was hält Sie zurück?	41
Die vier Säulen der Selbstfürsorge	47
Wie fühlen Sie sich jetzt?	52
Sind Ihre Grundbedürfnisse erfüllt?	53
Bodyscan	58
Ayurveda-Konstitutionstest	60
Üben Sie Nachsicht mit sich selbst	67

ZWEITER TEIL

Die vier Säulen in der Praxis

DRITTES KAPITEL – DIE ERSTE SÄULE: DIE INTUITIVE BEZIEHUNG ZU IHREM KÖRPER	73
Einen Donut statt zwei	74
Bleiben Sie sich treu	77
Der Spiegeltrick	82
Reframing: Deuten Sie Ihre Gedanken positiv um	82

Fünf weitverbreitete negative Denkmuster	85
Achten Sie auf Hinweise	89
Die Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen	97
Selbst an erster Stelle kommen	101
VIERTES KAPITEL – DIE ZWEITE SÄULE:	
GESUND ESSEN	103
Die Achterbahnfahrt	106
Bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht	110
Das kleine Abc einer gesunden Ernährung	113
Die vier Grundregeln einer gesunden Ernährung	116
Vorkochen: Wie Sie sich die Zubereitung der Mahlzeiten erleichtern	126
Wenn Sie aus dem Gleichgewicht geraten sind	129
Alle sechs Geschmacksrichtungen an einem Tag	130
Ihr Memoboard: Stellen Sie eine Ernährungsbilanz auf	130
Intuitiv essen	131
FÜNFTES KAPITEL – DIE DRITTE SÄULE:	
WOHLFÜHLEN DURCH BEWEGUNG	133
Ihr physisches Profil	137
Aktivieren Sie Ihren Körper von innen	141
Dehnübungen am Morgen	142
Was mir guttut	144
Raus ins Freie!	146
Ihr Memoboard: Bewegung	152
Die Wahl der sportlichen Aktivitäten	153
Veränderung ist meine Konstante	158
Ihr Memoboard	158
SECHSTES KAPITEL – DIE VIERTE SÄULE:	
DAS WUNDER DER ACHTSAMKEIT	161
Ein bewährtes Gegenmittel bei Stress	163
Wie gestresst sind Sie?	169
Stresstest	170
Wie achtsam sind Sie?	174
Achtsamkeitstest	175

Am Anfang beginnen	183
Es betrifft nicht nur Sie	186
SIEBTES KAPITEL – DETOX	189
Drei einfache Entgiftungs- und Entschlackungskuren	190
Sind Sie zuckersüchtig?	193
Zuckerentzug: Reinigende Zuckerentwöhnung	193
Eine dreitägige Ayurveda-Reinigungskur	195
Reinigung und Harmonisierung der Doshas	202
Toxine, die Sie meiden sollten	202
Hilfsmittel zum Entschlacken und Entgiften:	
Sauna, Dampfbad und Whirlpool	204
Der emotionale Aspekt der Reinigungskur	205
ACHTES KAPITEL – GANZ. SCHÖN. GLÜCKLICH. WERDEN	209
Die Freude wiederentdecken	211
Seien Sie zufrieden	216
Das Wichtigste im Leben	219
Ihr Memoboard: Vereinfachen Sie Ihr Leben	222
Authentizität	223

DRITTER TEIL

Body smart leben

NEUNTES KAPITEL – ES EINFACH TUN	231
Motivationsmantra	234
Die Klippen umschiffen	235
Vorbereiten und vorausplanen	238
ZEHNTES KAPITEL – EINE WOCHE IN MEINEM LEBEN	241
SCHLUSSGEDANKEN	247
<i>Eine Auswahl meiner Lieblingsbücher</i>	248
<i>Liste der basischen und säurebildenden Lebensmittel</i>	249
<i>Tagesplaner</i>	252
<i>Danksagung</i>	254
<i>Die Autorin</i>	255



EINFÜHRUNG

ICH HOFFE, dass ich Sie jetzt nicht enttäusche, aber *ganz schön glücklich* ist keine Enthüllungsgeschichte à la Hollywood. Es ist vielmehr ein Sachbuch, das auf meinen persönlichen Erfahrungen beruht und beschreibt, wie es mir gelungen ist, in mich hinein zu spüren und die Bedürfnisse meines Körpers wahrzunehmen. Die Erkenntnisse, die ich dabei gewonnen habe, ermöglichen es mir, mir nicht länger den Kopf zu zerbrechen über meine Essgewohnheiten oder sportlichen Aktivitäten. Und genau das möchte ich mit Ihnen teilen und Ihnen einen Weg aufzeigen, der es möglich macht, sich rundum gut zu fühlen und motiviert zu sein, das eigene Potenzial voll auszuschöpfen. Das Buch enthält außerdem genaue Anleitungen, wie Sie einen Gang zurückschalten, sich durch die entsprechende Ernährung, Bewegung und Meditation erden und dadurch Kraft schöpfen, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

In meinem Leben ist mir bewusst geworden, dass sich nicht nur meine öffentlichen Rollen verändert und weiterentwickelt haben, sondern auch meine privaten Aufgaben und Funktionen – vor allem die Beziehung zu mir selbst. Andere mögen mich als heiter und stets lächelnd wahrnehmen, doch das ist keineswegs immer der Fall. Ich habe wie jeder Mensch gute, weniger gute und absolut grauenvolle Tage. Ich bin jetzt Mitte dreißig, und mein Leben ist komplizierter und geschäftiger geworden, mit mehr und mehr Pflichten und Verantwortlichkeiten. Doch heute gehe ich viel unbeschwerter an meine Aufgaben heran als mit Anfang zwanzig, bevor ich Kinder hatte. Ich fühle mich innerlich stärker, selbstsicherer und widerstandsfähiger als jemals zuvor. Klingt das widersprüchlich für Sie? Ich werde es Ihnen erklären. Ich glaube, ich habe meinen inneren Frieden gefunden; ich bin bereit, neue Herausforderungen anzunehmen, blicke mit Furchtlosigkeit, Zuversicht, Ideenreichtum und einer gehörigen Portion Humor auf die vor mir liegenden Jahre und schrecke nicht vor den Turbulenzen zurück, die meinen Lebensweg mit Sicherheit begleiten werden. Und ich habe das Gefühl, dass sich meine Erkenntnisse auch für andere als hilfreich erweisen könnten. Selbst wenn sie nur einen einzigen Menschen zum Nachdenken anregen, habe ich auf positive Weise dazu beigetragen, den Stein ins Rollen zu bringen.

Ich habe dieses Buch außerdem geschrieben, weil ich frustriert war. Ich werde oft gefragt, wie es mir gelingt, in Form zu bleiben. Wie ich nach der Geburt meines ersten Sohnes, Ryder, binnen kürzester Zeit wieder mein Normalgewicht erreicht habe; wie ich während der Vorbereitung auf eine neue Filmrolle scheinbar mühelos fünf Kilo abspecke oder wie ich es schaffe, mich fit und gesund zu halten. Die Antworten, die von den Medien in solchen Fällen aufgegriffen und wiedergegeben werden, beschränken sich in der Regel auf kurze und prägnante Zitate – beispielsweise durch »Seilspringen«, »Yoga«, »Pilates«, »Vegane Ernährung«, »Zwanzig Minuten Workout« oder »Zweieinhalb Stunden Fitnessstraining am Tag«.

Diese Zitate sind authentisch – meistens, jedenfalls –, doch sie erzählen nicht die ganze Geschichte. Auch wenn wir heute daran gewöhnt sind, Informationen umgehend und in leicht verdaulichen Bruchstücken oder Tweets zu erhalten, lernen wir keineswegs auf Anhieb, sorgsam mit uns selbst umzugehen. Mit anderen Worten: Wenn Sie Ihren Lebensstil verändern möchten, geschieht das nicht auf Knopfdruck oder mit einem Like auf Facebook! Ein derart grundlegender Wandel erfordert Zeit und Disziplin.

Meine Frustration ist darauf zurückzuführen, dass sich der sorgsame Umgang mit uns selbst nicht in einzelnen Schlagworten zusammenfassen lässt, genauso wenig, wie man meine Lebensweise in einem Vier-Minuten-Interview erfassen könnte. Da ich die Lektionen, die ich gelernt habe, und meine Erkenntnisse weitergeben möchte, mich aber nicht bei einer Tasse Tee mit Ihnen darüber unterhalten kann, habe ich beschlossen, meine Gedanken und Ideen, wie wir die körpereigene Intelligenz nutzen können, in diesem Buch zusammenzufassen.

Eine der wichtigsten Grundlagen besteht darin, sich bewusst zu machen, dass die Nutzung der Körperintelligenz ein fortlaufender Prozess ist und keine Blitzdiät oder ein Selbsthilfeprogramm, das an Tag 1 beginnt und 21 Tage später endet. Körper und Geist verändern sich fortwährend, was unter dem Strich bedeutet, dass Selbstfürsorge ein hohes Maß an Achtsamkeit voraussetzt, die Bereitschaft, kleine Anpassungen im Alltag vorzunehmen, die dem inneren Wandel entsprechen. Das Konzept des stetigen Wandels war eine Offenbarung für mich! Früher dachte ich, wenn ich die für mich am besten geeignete Diät finde, abnehme und mein Gewicht halte, muss ich mir nie mehr Sorgen machen. Doch so funktioniert weder das Leben noch echte Selbstfürsorge.

Dieses Buch möchte Ihnen einen Leitfaden geben, wie Sie bestmöglich für sich selbst sorgen können – körperlich, geistig und seelisch. Das Wissen, wie man dabei vorgeht, hat sich nicht über Nacht eingestellt. Ich musste es mir im Lauf der Zeit durch eigene Erfahrungen aneignen und lerne ständig dazu – Tag für Tag. Auch das ist ein fortlaufender Prozess, weil sich der Körper kontinuierlich verändert. Und als ich akzeptieren konnte, dass es immer so sein wird, gelang es mir, mich zu entspannen.

Eine andere wichtige Lektion, die ich verinnerlicht habe und an Sie weitergeben möchte, lautet: Perfektion ist etwas für Amateure. Im Ernst! Wenn wir uns selbst verstehen und die körpereigene Intelligenz zu nutzen wissen, erkennen wir ziemlich schnell, dass es nicht unser Ziel sein kann, nach Vollkommenheit zu streben, einem Ideal nachzueifern. Das Ziel besteht darin, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen. Nur auf diesem Weg gelingt es uns, Selbstvertrauen zu entwickeln und auszustrahlen, uns jeder Herausforderung gewachsen zu fühlen und *ganz schön glücklich* zu sein. Klingt das verlockend? Ich finde schon!

Wenn man sich die Fotos und Videoclips ansieht, die sich von mir in Umlauf befinden, könnte man zu der Schlussfolgerung gelangen, mir wäre ein Traumkörper – superschlank, geschmeidig, guter Muskeltonus – in die Wiege gelegt worden. Das war leider nicht der Fall. Wie jede Frau muss ich hart dafür arbeiten und ständig auf meine Figur achten. Den berüchtigten Jo-Jo-Effekt – abnehmen, sofort wieder zunehmen, erneut abnehmen – kenne ich aus eigener leidvoller Erfahrung. Ich war schlank, aber nicht straff, war spindeldürr, aber nicht kraftvoll, und von Selbstvertrauen und dergleichen konnte keine Rede sein.

Seit der Geburt meines zweiten Sohnes Bing und der Gründung von Fabletics, meiner eigenen Sportbekleidungsline, muss ich noch umfassender auf mich selbst achten. Ich würde den Begriff *ganzheitlich* benutzen, wenn er nicht schon so abgegriffen wäre. Auch das Wort *ausgeglichen* hat seine tiefere Bedeutung weitgehend verloren. Besser zuzuordnen, realer und zutreffender wäre *sich verbunden fühlen*. Ich fühle mich mit meinem wahren Selbst verbunden – mit meinem Körper, meinem Geist und auch meiner Seele. Die Fähigkeit, achtsam und in Kontakt zu meinen inneren Kräften zu sein, hat mich in meinem Leben stets gut geerdet, obwohl ich ständig in Bewegung bin. Ich bin fokussiert und habe einen klaren Kopf, obwohl es mir nach wie vor Spaß macht, ein Projekt nach dem anderen zu machen oder zwischen Selbsthilfebüchern und lyrischen Texten hin und her zu wechseln.



Ich habe viel zu tun, aber ich werde nie hektisch. Ich fühle mich energiegeladen, und gleichzeitig habe ich meinen inneren Frieden gefunden. Auf der physischen Ebene empfinde ich es als persönlichen Triumph, dass ich mich nach jahrelanger Suche endlich auf dem Platz im Leben befinde, der mir vom Schicksal bestimmt war. Erst als ich die einzelnen Punkte miteinander verknüpft hatte – meine Ernährungsweise, meine innere Zufriedenheit, wenn ich mich körperlich verausgabte, und meine wahren Bedürfnisse –, kamen mein Leben und mein Körper zur Ruhe.

Dieses Gefühl, mit meinem wahren Selbst verbunden zu sein, hat mich bewogen, dieses Buch zu schreiben.

Ich werde immer wieder gefragt, ob ich ein Geheimrezept habe – eine bestimmte Diät, eine bestimmte Formel, um abzunehmen, ein bestimmtes Fitnessprogramm, das Muskeltonus, Körperkraft und eine sexy Ausstrahlung erhöht. Fotos von mir oder anderen Prominenten mögen inspirierend wirken, doch das reicht nicht aus, um Sie zu motivieren, die Couch zu verlassen und aktiv zu werden. Das können nur Sie allein bewerkstelligen. Deshalb würde ich mir wünschen, dass Sie die gleiche Entdeckung machen wie ich: Die Entscheidung, achtsam und fürsorglich mit uns selbst umzugehen, gehört zu den wichtigsten, die wir in unserem Leben treffen können. Wenn Sie sich innerlich gelassen und in Harmonie mit sich selbst fühlen, wenn Sie infolge Ihrer Ernährungsweise weder hungrig noch übersättigt, sondern satt und zufrieden sind, wenn Sie Energie und gute Laune durch sportliche Aktivitäten ganz gleich welcher Form tanken, dann ist das Ihr Sechser im Lotto.

Ich habe diese Lektion auf dem harten Weg gelernt, durch Versuch und Irrtum, ständige Veränderungen meiner Lebensweise, die Beobachtung, welche Strategien für andere erfolgreich waren – meine Eltern eingeschlossen – und meine eigenen Nachforschungen. Seit meinem Entschluss, die Sportmodemarke Fabletics zu gründen, deren Botschaft lautet »To live fit and achieve your passions in life« (»Fit durchs Leben gehen und die eigenen Passionen verwirklichen«), habe ich mich intensiv mit Positiver Psychologie, Fitnessphysiologie, den neuesten Entwicklungen im ernährungswissenschaftlichen Bereich und den aktuellen Erkenntnissen in der Hirnforschung beschäftigt. Sie weisen darauf hin, dass bestimmte Lebensmittel den Körper schädigen, indem sie gefährlichen, ungesunden Gewohnheiten den Weg ebnen, und dass zwischen den Aktivitäten auf Körper- und Gehirnebene eine Wechselwirkung besteht. Meine Mutter, die US-Schauspielerin Goldie Hawn, ist

ehrenamtlich für MindUP tätig – ein Programm, das sich zum Ziel gesetzt hat, Stress bei Kindern und Jugendlichen abzubauen und die emotionale Kontrolle zu stärken, um die schulischen Leistungen zu verbessern; sie arbeitet eng mit Neurowissenschaftlern und Vertretern der Positiven Psychologie zusammen (die sich nicht mit den Defiziten, sondern den positiven Aspekten des Menschseins befasst). Diese Aktivitäten meiner Mutter stärkten meine eigene Neugier im Hinblick auf das Thema Achtsamkeit. Ich stellte intensive Nachforschungen an, wobei ich unter anderem etwas über die Vorteile einer basischen Ernährung erfuhr (im Gegensatz zu einer hochgradig säurebildenden Ernährung) und Kontakt zu einigen ganzheitlichen Heilpraktikern und Experten auf dem Gebiet der Ayurvedischen Medizin aufnahm (eine uralte indische Heilkunst, die Körper, Geist und Seele einbezieht). Damit gelang es mir, ein einfaches, leicht umsetzbares Konzept für eine dauerhafte Gewichtsreduktion, eine harmonische Verbindung zwischen Körper und Geist und eine wirksame Fitness-Strategie für mein eigenes Leben zu entwickeln. Dieses *ganz schön glücklich*-Programm lässt sich problemlos auf Ihre eigenen Lebensumstände und Bedürfnisse zuschneiden.

Als Frauen wissen wir, dass gerade die kleinen Dinge im Leben einen großen Unterschied bewirken können. Wir legen keinen Wert auf Informationen für die breite Masse, sondern ziehen Tipps und Anleitungen vor, die personalisiert, differenziert und darauf ausgerichtet sind, einen Sachverhalt von Grund auf zu begreifen. Wir wollen das Gelernte verinnerlichen, damit es auf der individuellen Ebene Sinn für uns macht. Auf diesem Fundament ist das Buch aufgebaut. Als Erstes erfahren Sie, wie Sie ein *Memoboard* anlegen, das einen Überblick über Ihren aktuellen Standpunkt im Leben bietet und Kurskorrekturen erleichtert.

Dieses Memoboard soll dazu dienen, Ihre Gedanken, Gefühle, Fragen und Ängste bezüglich Ihres Körpers, aber auch alle wichtigen Stationen in Ihrem Leben schriftlich festzuhalten. Für mich stellt es eine Art lebendiges Dokument dar, das dazu beiträgt, den Kontakt zu meinem Selbst aufrechtzuerhalten. Manchmal benutze ich es wie ein Tagebuch, und manchmal stelle ich daraus eine riesige Collage zusammen. Sie können für Ihre Einträge alles verwenden, was Ihnen gefällt – Notizblock, ein Tagebuch oder Notiz-Apps auf Ihrem Smartphone. Wenn ich mir Sorgen mache oder das Gefühl habe, in einer Sackgasse gelandet zu sein, werfe ich einen Blick auf mein Memoboard. Wenn ich mich in Hochstimmung befinde oder freue, notiere ich es auf dem Memoboard. Nach dem Lauftraining,



einer Meditation oder einem besonders anstrengenden Tag nehme ich mein Memoboard zur Hand und beschreibe meine Gedanken, Gefühle und die Muster, die sich abzuzeichnen beginnen. Mein Memoboard ist eine sich ständig verändernde Echtzeit-Chronik meiner Entwicklung und meines aktuellen Standpunkts im Leben, so dass ich ständig mit meinem wahren Selbst und den Menschen in Verbindung bleibe, die mir nahestehen. Mein Memoboard trägt dazu bei, mein Selbstvertrauen zu stärken.

Ich werde Ihnen Schritt für Schritt zeigen, wie Sie Ihr eigenes Memoboard anlegen und nutzen, um eine intuitive Beziehung zu sich selbst zu schaffen, die zu einem Gefühl der inneren Balance, harmonischen Bindung und psychischen Stabilität führt. Es gibt keinen einzig wahren Weg zu sich selbst, aber ich vertraue darauf, dass Sie Ihre persönliche, individuelle Lebensspur entdecken.

Natürlich beschreibe ich genau, wie man sich gesund ernährt und aktiv bleibt, doch diesen Empfehlungen müssen Sie nicht bis in alle Einzelheiten folgen. Das Buch soll Ihnen helfen herauszufinden, was Ihnen Spaß macht und was sich für Sie bewährt. Vielleicht lassen Sie sich beim Lesen inspirieren, oder Ihre Wünsche und Bedürfnisse werden dadurch klarer. Ich biete Ihnen verlässliche Informationen, die Sie verwenden können, um gute Entscheidungen zu treffen und Lösungen zu entwickeln, die auf Ihre persönlichen Lebensumstände abgestimmt sind.

Ich gebe Ihnen verbürgte, wissenschaftlich fundierte Strategien an die Hand, um Körperfett und Gewicht zu reduzieren, aber keine Anleitungen, die darauf abzielen, Sie zu meinem Ebenbild zu machen.

Ich verspreche Ihnen, dass ich Sie nicht mit Fakten aus Biologie und Chemie langweilen werde. Ich werde auch keine endlose Litanei von Ernährungsempfehlungen herunterbeten. Ich möchte nur, dass Sie eines wissen: Ich habe meine Hausaufgaben gemacht, die wichtigsten und nützlichsten Erkenntnisse aus meinen Nachforschungen zusammengefasst und präsentiere sie in diesem Buch als problemlos umsetzbare Tipps, Tools und Strategien.

Es erfordert bekanntlich Zeit und Mühe, etwas wirklich Bedeutungsvolles zu lernen und zu verinnerlichen. Ich versuche, mich jeden Tag daran zu erinnern, wenn ich morgens aufwache und keine Lust auf mein Workout-Programm habe, mich nicht bewegen will oder gesund und *clean* essen, sprich möglichst naturbelassene, industriell unverarbeitete Lebensmittel zu mir zu nehmen. Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden erreicht man nur mit Selbstdisziplin.

Genau wie Fabletics ein Symbol für meinen inneren Dialog ist, mit dem ich keine oberflächlichen Ergebnisse ansteuern, sondern den Dingen auf den Grund gehen möchte, soll Ihnen dieses Buch Ideen vermitteln, wie Sie einen Zugang zu Ihrem inneren authentischen Selbst finden. Ich hoffe, dass Sie die innere Stärke und Widerstandskraft entdecken, die ich in meinem facettenreichen Leben gefunden habe. Ich wünsche mir, dass Sie auch außerhalb Ihres Selbst ein Gefühl der Verbundenheit erfahren, in dem Wissen, dass der Friede in Ihrem Innern harmonische Beziehungen zu anderen Menschen fördert. Vielleicht gibt es einen Aspekt in Ihrem Leben, den Sie gerne verwirklichen oder als konkretes Ziel in Ihren Alltag integrieren wollen. Mir ist es wichtig zu betonen, dass ich Sie und den Platz im Leben, an dem Sie sich derzeit befinden, zutiefst respektiere. Ich weiß, dass es nicht leicht ist, eingeschliffene Lebensgewohnheiten zu ändern, aber wir müssen alle irgendwo anfangen. Also lassen Sie uns einen Pakt schließen und versuchen, den Prozess des Wandels einzuleiten und zu genießen!

Das Buch stellt eine persönliche Einladung an Sie dar. Warum sollten Sie sich mit Mittelmaß und Selbstzweifeln zufriedengeben, wenn Sie sich einfach phantastisch fühlen könnten? Möchten Sie in Ihrem Leben und in Ihrem Körper fest verankert sein? Morgens gut gelaunt aufwachen und Ihre To-do-Liste abarbeiten oder sich auf den Tag freuen, der vor Ihnen liegt? Würden Sie sich gerne so wohl in Ihrem Körper fühlen, dass sie hin und wieder auf den Blick in den Spiegel oder auf die Waage verzichten können? Wäre es nicht von Vorteil, wenn Sie auch dann, wenn Sie sich in einem Stimmungstief befinden, einen Blick auf Ihr Memo-board werfen und wieder auf den für Sie richtigen Weg gelangen?

Wenn Sie sich mit Ihrem Atem verbinden und eine positive, intuitive Beziehung zu sich selbst und Ihrem Körper entwickeln, werden Sie merken, dass Sie sich in Einklang mit sich selbst und mit allem befinden, was ist. Das ist das A und O einer guten Gesundheit. Wenn wir dafür sorgen, dass wir körperlich und geistig fit bleiben – uns besser an Stresssituationen anpassen und mehr Durchhaltevermögen entwickeln –, stellen sich Freude und Inspiration ganz von allein ein.

Unter dem Strich betrachtet geht es darum, einen Weg zu innerer Zufriedenheit und Freude zu finden; *ganz schön glücklich* stellt kein vorgefertigtes Konzept, sondern eine persönliche Erfahrung, eine Einstellung und ein Ziel für jeden Tag des Lebens dar. Warten Sie nicht darauf, dass das Glück zu Ihnen kommt. Ergreifen Sie die Chancen, Ihr Leben zu ändern! Fangen Sie jetzt damit an!

