

Madame Missou

HAT GUTE LAUNE



Madame Missou
hat gute Laune

freundin
PRÄSENTIERT

Madame Missou

HAT GUTE LAUNE



Unsere Themen

Was unserem Glück im Weg steht und wie wir es wiederfinden 12

- Du willst immer „mehr“? 15
- Du grübelst häufig? 19
- Du handelst stets vernünftig und kannst dich nicht fallen lassen? 23
- Du machst dein Glück von beruflichem Erfolg abhängig? 29
- Du bist vergeblich auf der Suche nach dem Lebenssinn? 35

15 Gute-Laune-Tricks für den Alltag 39

- Feiere die Vergangenheit 39
 - Üb dich in Vorfreude 43
 - Denk auch an andere 49
 - Verlass deine Komfortzone 53
 - Leb wie ein Gott in Frankreich 61
 - Starte eine Entrümpelungsaktion 65
 - Versuch's mal mit Lachyoga 67
 - Wag einen neuen Stil 71
 - Mach's dir schön in deinem Zuhause 75
 - Schreib, lies und freu dich 78
 - Bereite ein Fest vor 83
 - Probier Neues: Atemtechniken für gute Laune 87
 - Zu zweit: Beziehungspantomime 91
 - Zu zweit: Entdeck das Kind in dir 93
 - Et voilà: Die Sofort-Hilfe für gute Laune 95
- A la fin!** 99

A la fin!



C'est la vie



Ein Kaffeeleck auf der frischen Bluse, das Auto springt nicht an, ich stoße mir den Zeh – un jour catastrophique!

Kennst du das? Solche kleinen Ärgernisse können mir den ganzen Tag vermiesen! Manchmal hat es aber auch tiefer liegende Ursachen, wie Selbstzweifel oder Unzufriedenheit im Job, die mich tagelang deprimieren können.

Dabei ist das Leben viel zu kurz, um Trübsal zu blasen!

Zuerst müssen wir herausfinden, warum wir momentan unzufrieden sind. Und dann, voilà, zeige ich dir, wie du mit 15 kleinen Tricks dein strahlendes Lachen wiedererlangst! Pardon, ich habe mich noch gar nicht vorgestellt: Mein Name ist Madame Missou. Mehr als einen guten Café au lait, einen Plausch mit meiner besten Freundin und La vie en rose von Édith Piaf brauche ich nicht, um glücklich zu sein! Oh, là, là, meinen Mann und die Kinder selbstverständlich auch! Kann das Glück so einfach sein?

Lass es uns gemeinsam anpacken! Ich habe schon einiges ausprobiert und stelle dir meine Lieblings-Tricks für mehr gute Laune im Alltag vor!

Deine
Madame
Missou