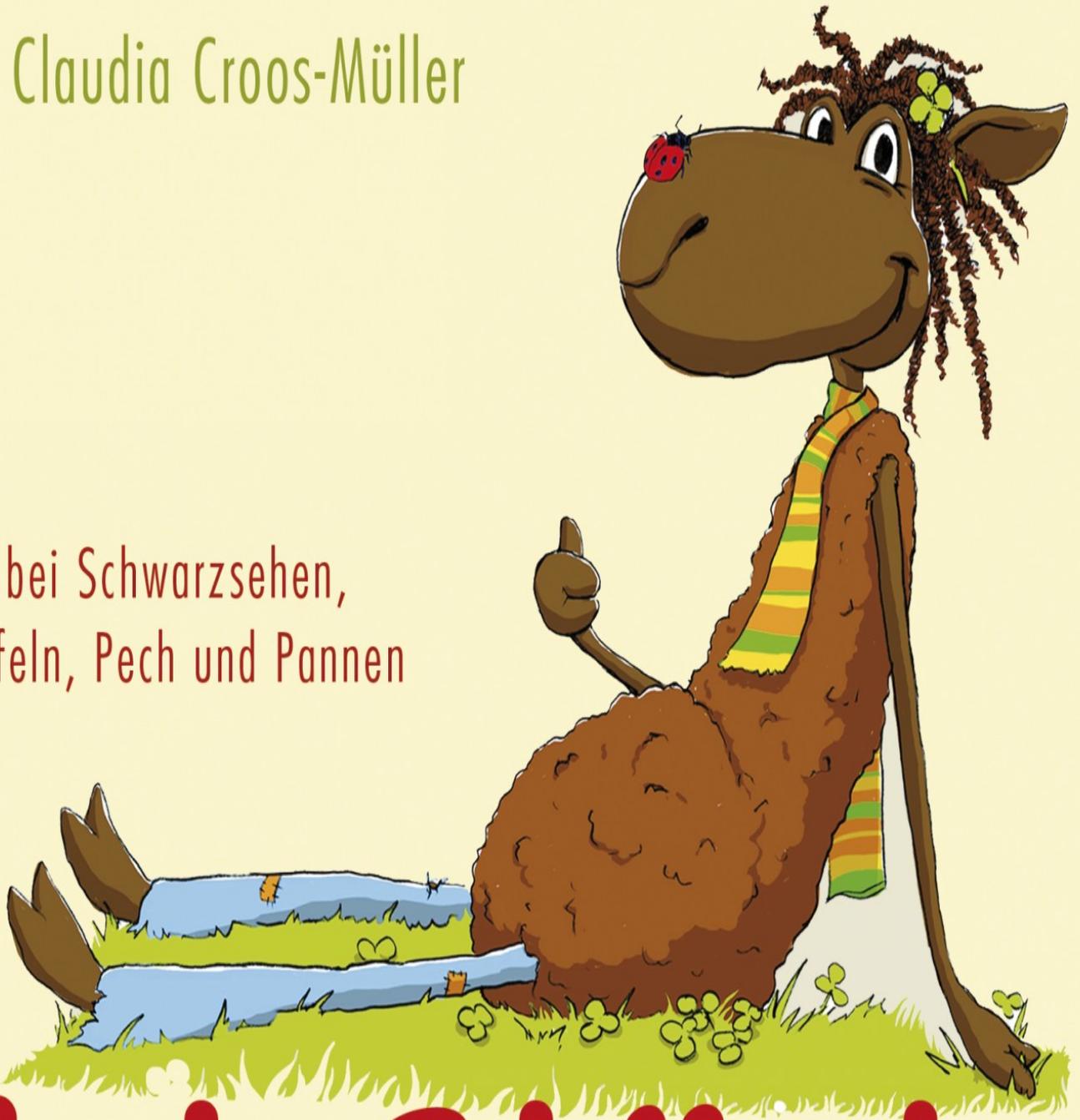


Dr. med. Claudia Croos-Müller

Soforthilfe bei Schwarzsehen,  
Selbstzweifeln, Pech und Pannen



# Viel Glück

Das kleine Überlebensbuch



KÖSEL

Dr. med. Claudia Croos-Müller

Soforthilfe bei Schwarzsehen,  
Selbstzweifeln, Pech und Pannen



# Viel Glück

Das kleine Überlebensbuch





Dr. med. Claudia Croos-Müller

**Viel Glück  
Das kleine  
Überlebensbuch**

Soforthilfe bei Schwarzsehen,  
Selbstzweifeln, Pech und Pannen



Mit Illustrationen von Kai Pannen

Kösel

# 12 ½ Soforthilfe-Übungen für Glücksgefühle und Zuversicht

In diesem Buch findest du folgende  
Übungen:



## 1. Gedankenspiele



## 2. Hüpfen



## 3. Hoch, die Arme!



## 4. Fliegen



## 5. Daumen hoch



## 6. Pfeifen



**7. Kopf hoch**



**8. Tanzen**



**9. Gute Erinnerungen sammeln**



**10. Schönheit sehen**



**11. Laufen**



**12. Aaahh sagen**



**12 ½ Winken**

# Warum dir die Übungen helfen

Die Übungen sind wirklich kinderleicht. Die hast du schnell gelernt.

Für die Übungen brauchst du weder Sportler noch Yogameister zu sein (obwohl es sicher nicht schlecht wäre, Yoga oder autogenes Training mal zu lernen).

Diese Übungen sind etwas Besonderes. Sie verändern deinen emotionalen Zustand.

- Sie machen dich fröhlicher und selbstbewusster.
- Sie verleihen dir ein Gefühl von Leichtigkeit, Lebenslust und Lebensfreude.
- Die Übungen helfen dir, dass du dich glücklicher fühlst (und dadurch auch glücklicher bist).
- Die Übungen trainieren dein Gehirn, mehr positiv zu denken!