

HEYNE <

Das Buch

Oft scheint es, als ob das »wahre Leben« an uns vorbeizieht. Wir sind so damit beschäftigt, bestimmte Rollen und Erwartungen zu erfüllen, dass wir uns selbst darüber zu verlieren drohen. Höchste Zeit, das Steuer wieder in die Hand zu nehmen! Carolyn Boyes zeigt, wie wir in einer Welt der vielen Möglichkeiten und Ablenkungen unseren eigenen authentischen Weg finden. Mithilfe leicht anwendbarer Selbsterforschungs- und Achtsamkeitsübungen wird es möglich, dem Leben bewusst eine neue Richtung zu geben. So können wir endlich aktiv das Leben gestalten, das wir uns wünschen – in Einklang mit unserem eigentlichen Wesen, unseren Talenten und unserer ureigenen Bestimmung.

Die Autorin

Carolyn Boyes hilft seit mehr als 20 Jahren Menschen dabei, ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. In ihrer Arbeit verbindet sie Selbsthilfe-Übungen aus der Psychologie mit der Weisheit spiritueller Traditionen als Weg zur Persönlichkeitsentwicklung. Sie hat bereits mehrere Bücher zu den Themen Kommunikation (NLP), seelische Entwicklung und zum Gesetz der Anziehung verfasst. Die Autorin lebt in London.

Carolyn Boyes

Das kleine Buch vom bewussten Leben

Einfache Schritte zu mehr Leichtigkeit,
Erfüllung und Freiheit

Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart



WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel *The Little Book of Intentional Living* bei Gaia Books, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 05/2020

Copyright Design, Layout, Illustrationen © 2020 by Octopus Publishing Group
Text copyright © Carolyn Boyes 2020

© dieser Ausgabe 2020 by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der
Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung von Motiven
von © izumikobayashi/GettyImages (Vogel) und

© WatercolorPeoniesFloral/The hungry JPEG (Blumen)

Designer and Illustrator: Abigail Read

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna, Český Těšín

ISBN 978-3-453-70396-4

www.heyne.de



Inhalt

Einführung 6

1. Achtung! 12

2. Entdecken 26

3. Präsent sein 38

4. Wertschätzen 48

5. Fertig, los! 58

6. Erneuern 74

Dank 96