

**Meinen Freundinnen Joanna Francis
und Joanna Codrai gewidmet,
zwei der resilientesten (und großartigsten)
Menschen, die ich kenne.**

Cheryl Rickman

Das kleine Buch der inneren Stärke

Die besten Übungen für Resilienz
und Zuversicht

Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart



WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel *The Little Book of Resilience* 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.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage

Taschenbucherstausgabe 08/2020

Copyright Design, Layout, Illustrationen © 2020 by Octopus Publishing Group

Text copyright © Cheryl Rickman 2020

© dieser Ausgabe 2020 by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung von Motiven

von © odina222/GettyImages (Baum) und © The hungry JPEG (Blumen)

Designer and Illustrator: Abigail Read

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: PBTisk, a.s., Příbram

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-453-70397-1

www.heyne.de