

**HEYNE <**

Dieses Büchlein ist meiner  
Mutter Denise Rickman (geborene O'Farrell)  
gewidmet, deren warmes und ermutigendes  
Lächeln mich stets sowohl aufgebaut  
als auch beruhigt hat.

Cheryl Rickman

# Das kleine Buch der Leichtigkeit

Einfach mehr Freude und  
Gelassenheit ins Leben bringen

Aus dem Englischen übersetzt  
von Karin Weingart



WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel *The Little Book of Serenity* 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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 05/2021

Copyright Design, Layout, Illustrationen © 2021 by Octopus Publishing Group

Text copyright © Cheryl Rickman 2021

© dieser Ausgabe 2021 by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe 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 © keiko takamatsu / Getty Images

Designer and Illustrator: Abigail Read

Herstellung: Mariam En Nazer

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: Těšinská Tiskárna, Český Těšín

ISBN 978-3-453-70419-0

www.heyne.de



# Inhalt

Einführung 6

1. Das ABC der Leichtigkeit ... 9

2. Leichtigkeit: Gedanken und Gefühle ... 20

3. Die Pause ... 42

4. Zur Ruhe kommen: 12 Ideen für aktives  
Wohlfühlen ... 60

Zum Schluss 95

Dank 96

