



# Leseprobe

## Dr. med. Claudia Croos-Müller **Viel Glück - Das kleine Überlebensbuch**

Soforthilfe bei  
Schwarzsehen,  
Selbstzweifeln, Pech und  
Pannen

---

»Sie haben einen schlechten Tag? Sagen Sie einfach „Stopp!“ Und machen Sie fix eine oder mehrere dieser kleinen Übungen. Die wirken nämlich wahre Wunder.« *Laura*

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 48

Erscheinungstermin: 30. September 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Die Gute-Laune-Schafe sind zurück!

Ist bei Ihnen das Glas eher halb leer als halb voll? Geht bei Ihnen auch immer alles schief, was schiefgehen kann? (Oder glauben Sie das zumindest?) Ja, ist die Welt nicht überhaupt ein Jammertal?

Schluss damit! Oscar, seine Freundin Emily und das schwarze Glücksschaf Willy wissen: Das geht auch anders. Und so einfach: Gute Körperhaltung verhilft zu guter Laune! Nachdem Oscar und Emily schon zwei sehr erfolgreiche Bücher mit Körperübungen aus dem einfachsten Bewegungsprogramm der Welt präsentiert haben, zaubern sie jetzt mit ihrem neuen Gefährten Willy 12 weitere Übungen aus dem Hut. Sie können sie wieder überall und jederzeit umsetzen. Ganz schnell und mit Sofortwirkung.



### **Autor**

## **Dr. med. Claudia Croos-Müller**

---

Dr. med. Claudia Croos-Müller ist Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie sowie Europazertifizierte EMDR-Therapeutin. Sie hat die Body2Brain-ccm®-Methode entwickelt und bietet Vorträge, Workshops und Seminare unter anderem zu den Themen emotionale Steuerung und mentale Gesundheit sowie Ausbildung in der Body2Brain-Methode an. Die Bestsellerautorin ist regelmäßige

## Warum du positives Denken trainieren solltest

Es gibt jede Menge guter Gründe, positiv zu denken, Optimist zu sein, die Welt und die Dinge von ihrer guten Seite zu betrachten.

- ▶ Wenn du zuversichtlich bist, wirst du körperlich gesünder sein. Wissenschaftlich nachgewiesen: Zuversichtliche Menschen haben eine bessere Immunabwehr, sie sind weniger anfällig für Infektionen aller Art. Das fängt schon im Mund an: Dort ist optimistische Spucke mit mehr Immunglobulin A (ein Eiweiß, das für das Immunsystem zuständig ist) ausgerüstet als pessimistische Spucke.
- ▶ Wenn du zuversichtlich bist, wirst du auch geistig länger fit bleiben. Wissenschaftler glauben, dass eine positive Lebenseinstellung vor Demenz schützt.
- ▶ Wenn du positiv bist, können dich Schicksalsschläge (die in jedem Leben passieren können) nicht völlig umhauen.

- ▶ Wenn du positiv denkst, wird sich immer mehr ein Gefühl von Glück einstellen.
- ▶ Ein glückliches Lebensgefühl lässt dein Herz kräftiger schlagen, deine Durchblutung verbessert sich.

Das bedeutet im Umkehrschluss: Negatives Denken macht unglücklich und ist ungesund. Also hör auf damit. Entscheide dich für das Glück. Übe das Glücklichsein.

### Die Dynamik deiner Gedanken

Das bewusste Abspeichern von positiven Erlebnissen führt in deinem Gehirn aufgrund der dortigen Verarbeitung und Vernetzung zu einer positiven Lebenseinstellung.

Diese positive Lebenseinstellung hat eine enorme Dynamik in deinem Leben.

