

Dr. Patrizia Collard

# **Das** kleine **Buch** **vom achtsamen** **Leben**

**10 Minuten** am Tag für weniger  
Stress und mehr Gelassenheit

Aus dem Englischen übersetzt  
von Karin Weingart

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

# Inhalt

Einführung 6

1

Im Jetzt sein 17

2

Akzeptieren und reagieren 29

3

Sich entscheiden 41

4

Einfach sein 53

5

Achtsam essen 65

6

Dankbarkeit und Mitgefühl 77

7

All-tägliche Achtsamkeit 87

Dank 96