

KAROLINA ZOLUBAK

Try yourself happy

Dein Guide - Du wirst ihn lieben!

- ❖ animierend: kurz und knackig geschrieben, schön und klar illustriert, für den Alltag auf Tauglichkeit getestet
- ❖ wertvoll: haufenweise gute Tipps lassen sich durch Bonusmaterial auf der dazugehörigen Website mit Links zu Büchern, Artikeln, Apps usw. vertiefen & Platz für eigene Notizen bietet einen nachhaltigen Nutzen
- ❖ facettenreich: irgendeine Variante wird hier einfach jede*r finden, das eigene Leben gesünder und lebensfroher zu gestalten



Karolina Zolubak
Try yourself happy
 224 Seiten, 20,00€
 Erscheinungstermin: 09.2019
 ISBN: 978-3-95883-391-3

INSPIRATION IM UND FÜR DEN ERFÜLLTEN ALLTAG

Bei einer Auszeit, die die Autorin eher absichtslos nach Indien führte, nahm alles seinen Anfang. Die einjährige Pause von Karolina Zolubak nach ihrer Studienzeit wurde zum Abenteuer mit sich selbst. Beeindruckt von ihren Erfahrungen, die sie mit Yoga, Meditation, Ayurveda und Spiritualität machen konnte, nahm die Autorin tief greifende Impulse mit in ihren Berliner Alltag. Veränderung durch Routine, Wachstumsmöglichkeiten oder die Flexibilität des Gehirns interessieren sie seitdem so brennend, dass sie dazu nicht nur alles liest, sondern vieles auch ganz praktisch ausprobiert. Diesen Schatz an zehnjähriger Selbsterfahrung hat sie in diesem Buch zusammengetragen: Was tut gut und passt in ein modernes Leben? Ihre Vorschläge reichen von hilfreichen Morgenroutinen mit Yoga über das Schreiben von Dankbarkeitslisten bis hin zu gesunder Ernährung. Was das Buch so kurzweilig und gar nicht belehrend macht, sind die persönlichen Geschichten der Autorin zu ihren Erfahrungen mit den rund 52 ausgewählten Themen, mit denen wir uns selbst - und ganz nebenbei auch anderen - eine Freude machen.

Was sie auf gar keinen Fall bezwecken will: dass Selbstfürsorge ganz westlich in Stress und Selbstoptimierung ausartet. Deshalb: erst lesen, dann leben. Es wäre doch gelacht, wenn hier nicht jede*r eine Routine fände, der sie oder ihn langfristig beglücken könnte.

ÜBER DIE AUTORIN



© Patricia Haas

KAROLINA ZOLUBAK

ist Kulturwissenschaftlerin und seit Jahren im ganzheitlichen Gesundheitssektor beschäftigt. Sie ist ausgebildete Entspannungstherapeutin mit einer enormen Faszination für die Verbindung zwischen Geist und Körper und Glücksforschung. Karolina ist Illustratorin und lebt in Berlin. Sie versteht sich selbst als Vermittlerin zwischen zwei Welten: der Magie der Achtsamkeit und den Vorzügen des modernen Lebens.