

**HEYNE <**

**»... an sich ist nichts weder gut noch böse;  
das Denken macht es erst dazu.«**

HAMLET, 2. AKT

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

Die Originalausgabe erschien 2014 in Großbritannien unter dem Titel *The Little Book of Mindfulness* bei Gaia Books, ein Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England

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

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der 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.

Das Material aus diesem Buch stammt aus dem Buch *Journey into Mindfulness*.



29. Auflage

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967.

Deutsche Taschenbucheausgabe 09/2016

Copyright © 2014 by Patrizia Collard

Copyright © 2016 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in the Czech Republic

Design und Layout: © Octopus Publishing Group Ltd 2014

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München unter Verwendung des Originalcovers

Designer: Isabel de Cordova

Illustrationen: Abigail Read

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: PBtisk, a.s., Pörfibrum

ISBN 978-3-453-70310-0

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