

*Karolina Zolubak*

TRY YOURSELF HAPPY

Dein Guide – Du wirst ihn lieben! 52 Ideen für ein glückliches und gesundes Leben



[Lüchow in Kamphausen Media](#) 2019

223 S., 20,-€

ISBN: 978-3-95883-391-3

Karolina Zolubak ist Kulturwissenschaftlerin und Entspannungstherapeutin. In einer Auszeit in Indien nach dem Studium kam sie mit Yoga in Kontakt und nahm tiefgreifende Impulse mit in ihren Lebensalltag.

Ihr Buch „Try yourself Happy“ ist ein ansprechend gestalteter Lebensbegleiter, frei von moralisierenden Gesundheitstipps und einer Selbstoptimierungsphilosophie, die uns weiter unter Druck setzen.

---

## Rezension von Anja Kraus, Redaktion der *LACHESIS*-Zeitschrift

---

Das Buch soll Spaß machen und Anregungen geben, um uns besser um uns selbst zu kümmern. Das macht den gefühl 999. Gesundheitsratgeber, mit dem die heilpraktische Rezensentin zu tun hat, so sympathisch.

Der erste Griff zum Buch ist angenehm, fester Karton und angenehmes Türkis mit Grau sind eine Wonne für Hände und Augen, die Autorin hat ihr erstes Buch selbst ansprechend illustriert und erinnert ein wenig an chinesische Kunst. Im Dämmerlicht liest sich das helle Türkis auf noch hellerem Blau etwas schlecht.

Wie der Titel verspricht, ist das Buch in 52 Kapitel gegliedert mit Themen der Selbstfürsorge wie mehr Schlaf, feiern, kreativ sein, geben, sich treiben lassen, einen Podcast hören, spielen, kochen oder spontane Nettigkeiten. Aber auch explizite Gesundheitsthemen wie mehr Wasser trinken, bewusst atmen oder digital detox finden Platz.

Die Kapitel beginnen jeweils mit einer kleinen Einführung, ein Teil blass und ein Teil fett gedruckt, so dass du dich beim bloßen Blättern von den Kernsätzen beeinflussen lassen kannst. Willst du dich vertiefen, liest du alles und kannst ein paar von den Übungen konkretisieren, dazu ist auch Platz für eigene Notizen oder Termine, wie zum Beispiel: diese Woche feiere ich. Was.....? mit wem.....?

Die Autorin bezieht immer die Anregung mit ein: Spür nach, was du brauchst und was für dich gut ist! und verlässt damit die gängige Ratgeber-Praxis.

Ansprechend ist es für die Heilpraktikerin, die sich mit Salutogenese beschäftigt oder auch einfach als peppiges Buchgeschenk.