

vital

www.vital.de



Mai 2010
2,50 €
Österreich 2,80 €
Schweiz 5,00 €
Benelux 3,00 €
Frankreich 3,50 €
Griechenland 4,30 €
Italien 3,50 €
Spanien 3,50 €
Portugal (cont) 3,50 €
Slowenien 3,50 €
Slowakei 3,70 €

EXKLUSIV
100
Fahrräder zu gewinnen

»Ich will Sonne!«

Der beste Schutz,
die besten Produkte

In 5 Minuten
zur inneren
Balance
Relaxen mit Ayurveda

Hausarzt oder
Heilpraktiker –
wer hilft besser?
Der große Experten-Talk

*Kreativ
Mutig • Stark*
Mit kleinen Schritten
das Leben verändern

Abnehmen – jetzt!

Mit dem VITAL-Diät-Coach

Gesund, schnell, einfach: Rezepte, die satt machen und schmecken
Plus: Einkaufsliste zum Heraustrennen

+++ **NEU!** Ab sofort online: www.vital-diaetcoach.de +++

50 BÜCHER FÜR DIE SEELE

- *Romane*
- *Hörbücher*
- *Ratgeber*
- *Bildbände*

Spannend und entspannend – diese
Lese-Tipps könnten Ihr Leben verändern

von
vital
für Sie
gelesen





50

Claudia Christ, Bernhard Fenn: „Der Glücksweg“, Ariston, 240 S., 19,95 Euro

Unterwegs zu mehr Ausgeglichenheit

Der neue Ratgeber „Der Glücksweg“ hilft mit Tipps und Analysen, zufriedener zu werden. Hier können Sie gleich mal Ihren Glückstyp testen

- | | JA | EIN WENIG | NEIN |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Planen Sie immer Ihren Tagesablauf und setzen Sie sich genaue Ziele, die Sie erreichen möchten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Sind Sie das Highlight auf jeder Party und genießen die Aufmerksamkeit anderer? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Engagieren Sie sich sozial und macht es Sie glücklich, anderen eine Freude zu bereiten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Mögen Sie es, wenn die Dinge nach Ihren Vorstellungen laufen und Sie die Kontrolle behalten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Bleiben Sie lieber bei den Dingen, die Sie schon kennen, weil Sie der Zukunft eher skeptisch entgegensehen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Finden Sie die größte Bereicherung in Gesprächen mit anderen Menschen und legen Sie viel Wert auf Ihr soziales Netzwerk? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Stellen Sie sich gern Ihre Zukunft vor und denken sich aus, was Sie alles unternehmen und erreichen könnten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Haben Sie das Gefühl, alles zu geben, fühlen sich aber oft überfordert und wünschen sich von anderen mehr Rücksicht? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

AUFLÖSUNG

Jede Frage, bei der Sie „Ja“ angekreuzt haben, markiert einen Glücks-Haupttyp, „ein wenig“ bedeutet Nebentyp. Die individuelle Zusammensetzung der „Glückstypen“ bildet Ihre Glückspersönlichkeit

TYP 1: Die Strukturierte Ihre Stärke liegt im Planen. Sie verfolgen Ziele konzentriert, laufen aber Gefahr, unflexibel zu sein.

TYP 2: Der Mittelpunkttyp Sie ziehen gern alle Aufmerksamkeit auf sich und lassen sich bewundern. Das fordert Neider heraus.

TYP 3: Die Helferin Sie sind stets bereit, Aufgaben für andere zu übernehmen und sich zurückzunehmen. Vergessen Sie darüber nicht Ihre eigenen Wünsche!

TYP 4: Die Königin Sie wollen Verantwortung übernehmen und die Regeln aufstellen. Bleiben Sie mit anderen im Gespräch, sonst fühlen die sich als Untertanen.

TYP 5: Die Zaudererin Bevor Sie handeln, grübeln Sie über die Nachteile. Verlieren Sie die Vorteile nicht aus den Augen, sonst lähmt Sie Ihr Zögern.

TYP 6: Die partnerschaftliche Allrounderin Viele Ideen, viele Interessen, in die Sie andere einbeziehen. Das alles überfordert Sie aber manchmal.

TYP 7: Die Traumtänzerin Ihre Fantasie und Kreativität bereichern andere. Verrennen Sie sich nicht in alltagsuntaugliche Ideen!

TYP 8: Die (Selbst-)Saboteurin Sie sehen Menschen kritisch und bremsen Team-Pläne aus. Das kann die Gruppe nerven.