

# Inhalt

Einleitung .....	7
Der Kern des Glücks – sei, der du bist .....	11
<i>Nimm dich an, sei gut zu dir</i>	
Es lohnt sich, die Tage zu leben .....	35
<i>Nimm dir Zeit – gib deiner Seele Atem</i>	
Gib deiner Arbeit Sinn .....	65
<i>Von der rechten Balance</i>	
Suche Tiefe in allen Beziehungen .....	93
<i>Bleibe bei dir – sei ein Segen für andere</i>	
Nimm deine Freunde als Geschenk .....	121
<i>Resonanz der Melodie deines Herzen</i>	
Trau der Liebe – und geh ihr auf den Grund .....	139
<i>Nur mit dem Herzen siehst du gut</i>	
Lass Verwandlung geschehen .....	153
<i>Aus Krisen wird Reife und Wachstum</i>	
Geh bis an deiner Sehnsucht Rand .....	187
<i>Sehnsucht ist der Anfang von allem</i>	
Lebe statt gelebt zu werden .....	201
<i>Entscheide dich heute für das Leben</i>	