

# INHALT

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Vorwort.....                                     | 9   |
| 1. Gib dich der Entspannung hin.....             | 17  |
| 2. Finde die Liebe in dir .....                  | 27  |
| 3. Sei dir der Liebe um dich herum bewusst ..... | 37  |
| 4. Spiele voller Freude .....                    | 47  |
| 5. Iss regelmäßig und gut.....                   | 59  |
| 6. Leg dich in die Sonne.....                    | 67  |
| 7. Sag deine Meinung.....                        | 75  |
| 8. Übe dich in Disziplin .....                   | 85  |
| 9. Wach auf.....                                 | 95  |
| 10. Komm zur Ruhe und sei einfach da.....        | 103 |
| 11. Lass dich nicht zähmen .....                 | 109 |
| 12. Lerne, peinliche Momente zu überwinden.....  | 121 |
| 13. Schau genauer hin .....                      | 133 |
| 14. Glaub daran, dass du geliebt bist .....      | 141 |
| 15. Sei beharrlich und dankbar.....              | 151 |
| 16. Komm zur Ruhe.....                           | 161 |
| 17. Bleib in Bewegung.....                       | 169 |
| Epilog: Warnung und Versprechen .....            | 177 |
| Quellen und weiterführende Literatur .....       | 181 |
| Dank.....                                        | 185 |
| Anmerkungen .....                                | 186 |