

Inhaltsübersicht

Außen und Innen: Körper und Seele S. 5

Der Sinn des Körpers: die Liebe zur Seele S. 9

Nahrung für die Seele: ein gutes Buch und die Meditation S. 11

Sechs Übungen: sechs Wege zum Glück S. 16

Gedankenbeherrschung und Konzentration S. 18

Willensinitiative und Willensstärkung S. 22

Gelassenheit in der Welt der Gefühle S. 26

Die Kraft der *Positivität* S. 28

Offenheit für das Neue (auch «Glaube» oder Vertrauen genannt) S. 32

Seelisches Gleichgewicht und innere Harmonie S. 37

Arbeit an sich selbst: den anderen zuliebe S. 40