

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*