

# INHALT

Besser leben heißt einfacher leben

## **1. Einfach dankbar**

Selbst wenn gar nichts mehr geht, dankbar sein kann ich immer

## **2. Einfach voller Freude**

Mit der Einfachheit ist es wie beim Essen: Der Appetit und die Lust auf mehr kommen meist beim Probieren

## **3. Einfache Klarheit**

Jede neu gewonnene Klarheit hat immer etwas Einfaches, auch wenn der Weg dahin nicht immer der klarste oder einfachste ist

## **4. Einfach mal genießen**

Heute entscheide ich mich für den leichteren Weg und versuche es mal mit dem Satz »Ich bin, also genieße ich«

## **5. Einfach der Sehnsucht folgen**

Wer seiner Sehnsucht folgt, kommt mit der Unendlichkeit in Berührung

## **6. Einfach erfüllt**

Ich trage bereits alles Wissen und alle Fähigkeiten in mir, die ich für ein erfülltes Leben brauche

## **7. Einfach mehr Liebe**

Unsere Herzen sind offen, damit mehr Liebe fließen kann

## **8. Einfach das Glück in die eigene Hand nehmen**

Wer ist eigentlich auf die verrückte Idee gekommen, unsere Partner seien dafür da, uns glücklich zu machen?

## **9. Einfach mal anfangen**

Aufhören kann man immer noch!

## **10. Einfach mich selbst erkennen – Schritt für Schritt**

Selbsterkenntnis ist kein Selbstläufer, eher ein lebenslanges Beobachten zwischen Himmel und Erde

## **11. Einfach mich selbst finden**

Manchmal ist das Suchen wichtiger als das Finden – und warum Lebenskrisen auf der Reise zu uns selbst so wertvoll sind

**53**

**54**

**60**

**61**

**67**

**68**

**75**

**76**

**80**

**81**

**89**

**90**

<b>12. Einfach die Vergangenheit loslassen</b>	<b>98</b>	<b>18. Einfach frei</b>	<b>147</b>
Wer an Vergangenem nicht festhält, hat mehr vom Leben und kommt in den Genuss der Vergänglichkeit	99	Gefangensein beginnt im Herzen, Freiheit auch!	148
<b>13. Einfach mal helfen lassen</b>	<b>106</b>	<b>19. Einfach dem Wandel hingeben</b>	<b>158</b>
Natürlich kann ich meine Probleme selbst lösen, aber manchmal hole ich mir eben die Hilfe, die ich brauche	107	Jetzt ist nicht alle Tage oder warum wir uns öfter im Strom des Wandels treiben lassen sollten	159
<b>14. Einfach Negatives loslassen</b>	<b>111</b>	<b>20. Einfach den Ärger sein lassen</b>	<b>165</b>
Wer sich von negativen Denkmustern befreit, muss sich um Mitgefühl und positive Gedanken keine Sorgen mehr machen	112	Ärger ist ein Angebot, das wir auch ablehnen und mit flexiblem Denken überbieten können	166
<b>15. Einfach der Angst begegnen</b>	<b>119</b>	<b>21. Einfach vertrauen</b>	<b>173</b>
Angst kommt selten allein, genau wie Mut, der erscheint auch meist in Begleitung!	120	Zuversicht ist nicht der Glaube, dass alles gut wird, sondern das Vertrauen, dass alles einen Sinn hat, egal wie es ausgeht	174
<b>16. Einfach das Alleinsein schätzen</b>	<b>130</b>	<b>22. Einfach mal erwartungslos</b>	<b>180</b>
Keiner lebt nur für sich allein, aber manchmal ist Alleinsein das Beste, was uns passieren kann	131	Wer wach und ohne Erwartungen durchs Leben geht, hat vielleicht weniger Absichten, dafür aber mehr Leichtigkeit	181
<b>17. Einfach fokussiert und motiviert</b>	<b>138</b>	Verwendete Literatur	188
Unsere wahren Aufgaben im Leben erkennen wir an unserer Hingabe	139	Studien	190
		Der Autor	191
		Impressum	192