

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

4 Ich trage bereits alles Wissen und alle Fähigkeiten in mir, 6 die ich für ein erfülltes Leben brauche

53

54

7. Einfach mehr Liebe

Unsere Herzen sind offen, damit mehr Liebe fließen kann

60

15

61

8. Einfach das Glück in die eigene Hand nehmen

16 Wer ist eigentlich auf die verrückte Idee gekommen, 25 unsere Partner seien dafür da, uns glücklich zu machen?

67

68

9. Einfach mal anfangen

Aufhören kann man immer noch!

75

26

76

36. 10. Einfach mich selbst erkennen – Schritt für Schritt

Selbsterkenntnis ist kein

37 Selbstläufer, eher ein lebenslanges Beobachten zwischen Himmel und Erde

80

81

45

11. Einfach mich selbst finden

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

89

90

12. Einfach die Vergangenheit loslassen	98	18. Einfach frei	147
Wer an Vergangenem nicht festhält, hat mehr vom Leben und kommt in den Genuss der Vergänglichkeit	99	Gefangensein beginnt im Herzen, Freiheit auch!	148
13. Einfach mal helfen lassen	106	19. Einfach dem Wandel hingeben	158
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
14. Einfach Negatives loslassen	111	20. Einfach den Ärger sein lassen	165
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
15. Einfach der Angst begegnen	119	21. Einfach vertrauen	173
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
16. Einfach das Alleinsein schätzen	130	22. Einfach mal erwartungslos	180
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
17. Einfach fokussiert und motiviert	138	Verwendete Literatur	188
Unsere wahren Aufgaben im Leben erkennen wir an unserer Hingabe	139	Studien	190
		Der Autor	191
		Impressum	192