

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Methodische Hinweise	6

Ankommen

<i>Guten Morgen</i>	7
<i>Meine Wolke</i>	8
<i>Ich atme mich glücklich</i>	9
<i>Jede Zelle meines Körpers ist glücklich</i>	10
<i>Frieden beginnt in mir</i>	11
<i>Wechselatmung</i>	12
<i>Eine Reise durch meinen Körper</i>	13
<i>Lasst uns ein Mantra sprechen</i>	14
<i>Lasst uns atmen</i>	15
<i>Wie lang ist eine Minute?</i>	16
<i>Sonne im Herzen</i>	17
<i>Was höre ich?</i>	18
<i>Ich stelle mir vor ...</i>	19
<i>Lächeln und Ja</i>	20
<i>Ich schüttle meinen Körper wach</i>	21
<i>Marienkäfermassage</i>	22
<i>Am Strand</i>	23
<i>Bewegen macht glücklich</i>	24
<i>Atmen ist toll</i>	25
<i>Meine Herzensreise</i>	26
<i>Lachen ist so gesund</i>	27
<i>Mein Körper mag Berührungen</i>	28
<i>Eine kleine Körperreise</i>	29
<i>Ein Gong zum Entspannen</i>	30

Nachdenken

<i>Anderen helfen macht ...</i>	31
<i>Was macht mich glücklich?</i>	32

<i>Eine Geschichte über das Glück.</i>	33
<i>Ich bin wichtig.</i>	34
<i>Kann sich Glück verdoppeln?</i>	35
<i>Jemanden glücklich machen.</i>	36
<i>Die Stärke meiner Gedanken</i>	37
<i>Der schönste Tag meines Lebens.</i>	38
<i>Wie möchte ich heute sein?</i>	39
<i>Was ist wahres Glück?</i>	40
<i>Ich bin verliebt in das Leben</i>	41
<i>Was bringt mich zum Lächeln?</i>	42
<i>Mein Atem ist ein Wunder</i>	43
<i>Was ist eigentlich ein Mantra?</i>	44
<i>Musik macht glücklich</i>	45

Positives Selbstbild

<i>Eine Minute Lächeln</i>	46
<i>Warme Dusche.</i>	47
<i>Mein Powerbild.</i>	48
<i>Was sind eigentlich Affirmationen?</i>	49
<i>Ich bin dankbar</i>	50
<i>Ein Erfolg ist ein Erfolg ist ein Erfolg.</i>	51
<i>Jaa, wir schaffen das.</i>	52
<i>Wir alle sind perfekt.</i>	53
<i>Bin ich glücklich?</i>	54
<i>Mein Krafttier</i>	55
<i>Ich bin stark</i>	56

Geschichten

<i>1 Ferien sind super UND Schule auch.</i>	57
<i>2 STOPP! Wer mich ärgert, bestimme immer nur ICH!.</i>	60
<i>3 Mein Glas ist halb voll.</i>	64
<i>4 Du bist wunderschön</i>	68