

# INHALT

Einleitung 6

Geh nach innen: Achte auf deine SEELE 15

Gib dem KÖRPER sein Recht 29

Baue den STRESS ab, vermeide, was BELASTET 41

Finde zur eigenen INNEREN STÄRKE 56

Gib deinem ALLTAG STRUKTUR 67

Versuche, im HIER UND JETZT zu LEBEN 80

Vereinfache deine BEZIEHUNGEN 90

VERZICHTE und LASS LOS: Werde LEICHTER 108

Pflege DANKBARKEIT, sei ZUFRIEDEN 127

Lerne zu GENIESSEN und zu GÖNNEN 138

LEBE mit und in der NATUR 146

ZUVERSICHT, VERTRAUEN, GLAUBE 157

Quellen 173