

INHALT

Was Sie erwartet	7
<i>Punkt 1</i>	
Hören Sie nie auf, anzufangen, und fangen Sie nie an, aufzuhören	29
<i>Punkt 2</i>	
Suchen Sie die Süße des Lebens überall, nur nicht im Zucker	41
<i>Punkt 3</i>	
Benützen Sie Ihre Muskeln	51
<i>Punkt 4</i>	
Sagen Sie die Wahrheit	59
<i>Punkt 5</i>	
Schlafen Sie regelmäßig	71
<i>Punkt 6</i>	
Tun Sie jeden Tag etwas, das Sie noch nie getan haben	81
<i>Punkt 7</i>	
Fühlen Sie mit	93

<i>Punkt 8</i>	
Reisen Sie	103
<i>Punkt 9</i>	
Meditieren Sie, ohne zu meditieren	113
<i>Punkt 10</i>	
Seien Sie friedlich	125
<i>Punkt 11</i>	
Essen Sie das Richtige zum richtigen Zeitpunkt	135
<i>Punkt 12</i>	
Frieren Sie	153
<i>Punkt 13</i>	
Versuchen Sie nicht sportlich zu sein, wenn Sie keine Lust dazu haben	163
<i>Punkt 14</i>	
Seien Sie einsam, aber nur, wenn Sie es nicht sein müssen	173
Der Kern dieses Buches	183