

INHALT

Was Sie erwartet 7

Punkt 1

**Hören Sie nie auf, anzufangen,
und fangen Sie nie an, aufzuhören** 29

Punkt 2

**Suchen Sie die Süße des Lebens überall,
nur nicht im Zucker** 41

Punkt 3

Benützen Sie Ihre Muskeln 51

Punkt 4

Sagen Sie die Wahrheit 59

Punkt 5

Schlafen Sie regelmäßig 71

Punkt 6

**Tun Sie jeden Tag etwas,
das Sie noch nie getan haben** 81

Punkt 7

Fühlen Sie mit 93

Punkt 8

Reisen Sie 103

Punkt 9

Meditieren Sie, ohne zu meditieren 113

Punkt 10

Seien Sie friedlich 125

Punkt 11

**Essen Sie das Richtige
zum richtigen Zeitpunkt** 135

Punkt 12

Frieren Sie 153

Punkt 13

**Versuchen Sie nicht sportlich zu sein,
wenn Sie keine Lust dazu haben** 163

Punkt 14

**Seien Sie einsam, aber nur,
wenn Sie es nicht sein müssen** 173

Der Kern dieses Buches 183