

Inhalt

1 Sonnenstrahlen sammeln	10
2 Eine lächelnde Kirche	12
3 Augenblicke der Sorglosigkeit genießen	14
4 Mitfreuen tut gut	16
5 Weniges kann viel sein	18
6 Die Wirklichkeit genießen	20
7 Unterschiedliche Menschen	24
8 Sturm und Regen	26
9 Einfachheit als Abenteuer	28
10 Kleine Schritte wagen	30
11 Sich als Original erkennen	32
12 Werden wie die Kinder	34
13 Einander zuhören können	36
14 Unterschiedliche Menschen	38
15 Neue Hoffnung entdecken	40
16 Die Stille hören	42
17 Sprünge ins Leben	44
18 Die Schublade öffnen	46
19 Zu Gast sein	48
20 Zeichen der Liebe	52
21 Lauter gute Gaben	54
22 Gute Erinnerungen	56
23 Wunder erkennen	58

24 Aktiv altern	60
25 Jeden Tag Musik	62
26 Kostbare Augenblicke	64
27 Lächelnd die Welt verändern	66
28 Die Wirklichkeit genießen	68
29 Regelmäßige Glücksmomente	70
30 Beachtet werden	72
31 Dankbarkeit	74
32 Ältere Ehepaare	76
33 Lebendig sein für Abenteuer	80
34 Wieder Freude am Leben finden	82
35 Sich Herausforderungen suchen	84
36 Sonnenschein	86
37 Abwechslungsreiche Routine	88
38 Ein freundlicher Gott	90
39 Die unheimlich schöne Natur	92
40 Mehr als reiner Zufall	94
41 Nicht die Hoffnung verlieren	96
42 Mitgefühl und Hilfe	98
43 Probleme lösen	100
44 Das Geschenk der Liebe	102
45 Begeistert leben	104
46 Ein Glaube, der »groß« macht	108
47 Auf und Ab	110
48 Mitmenschlichkeit	112
49 Zu sich selbst freundlich sein	114

50 Erfolge feiern	116
51 Gern teilen	118
52 Das Lächeln suchen	120
53 Freude am Besitz	122
54 Das Leben auskosten	124
55 Mit Liebe zubereitet	126
56 Kind des Lebens	128
57 Der neue Tag	130
58 Lebensabschnitte beschreiten	134
59 Aus Verliebtsein wird Liebe	136
60 Hilfreiche Kritik	138
61 Liebevolle Gedankenübertragung	140
62 Geschenke des Lebens	142
63 Sich selbst akzeptieren	144
64 Bilanz ziehen	146
65 Altes und junges Potenzial	148
66 Ein fröhliches Herz	150
67 Gott ist Liebe	152
68 Sehnsucht	154
69 Handwerk	156
70 Nicht aufs Irgendwann warten	158
71 Selbst entscheiden	162
72 Überraschende Augenblicke	164
73 Besondere Menschen	166
74 Neid ablegen	168
75 Selber denken	170

76 Wahrer Reichtum	172
77 Das Geschenk des Gottvertrauens	174
78 Glückliche Menschen	176
79 Geheimes Ehrenamt	178
80 Ein Wagnis eingehen	180
81 Veränderung zulassen	182
82 Gaben entdecken und entwickeln	184
83 Lachen tut gut	186
84 Einzigartig geschaffen	188
85 Seelisches Grundvertrauen	192
86 Sich verändern	194
87 Leise danke sagen	196
88 Die Komfortzone verlassen	198
89 Abschied nehmen	200
90 Lieblingsorte	202
91 Zeiten der Stille	204
92 Träume verwirklichen	206
93 Fehler machen dürfen	208
94 Himmel und Erde	212
95 Freundliche Gesichter	214
96 Kinderlachen	216
97 Über sich selbst freuen	218
98 Gaben der Natur	220
99 Fröhlich feiern	222