

# INHALT

Einleitung von Anton Lichtenauer .....	7
Der Kern des Glücks – sei, der du bist <i>Nimm dich an, sei gut zu dir</i> .....	15
Es lohnt sich, die Tage zu leben <i>Nimm dir Zeit – gib deiner Seele Atem</i> .....	61
Gib deiner Arbeit Sinn <i>Von der rechten Balance</i> .....	129
Suche Tiefe in allen Beziehungen <i>Bleibe bei dir – sei ein Segen für andere</i> .....	179
Nimm deine Freunde als Geschenk <i>Resonanz der Melodien deines Herzens</i> .....	223

Trau der Liebe –  
und geh ihr auf den Grund  
*Nur mit dem Herzen siehst du gut* ..... 255

Lass Verwandlung geschehen  
*Aus Krisen wird Reife und Wachstum* ..... 277

Geh bis an deiner Sehnsucht Rand  
*Sehnsucht ist der Anfang*  
*von allem* ..... 335

Lebe statt gelebt zu werden  
*Entscheide Dich heute*  
*für das Leben* ..... 359

. . .