

# Inhalt

## Vorwort

von Karin Lichtenauer 7

## Am Anfang ist die Liebe –

Der erste Schritt zum Glück 19

## Geduldig werden –

Innere Stärke entwickeln 51

## Zufriedenheit als Schlüssel –

Sinn im Alltag finden 65

## In Harmonie und Frieden leben –

Verantwortung übernehmen 89

## Zeit in unserer Hand –

Leben ist jetzt 107

## Gesund bleiben –

Was uns wirklich gut tut 119

## Die Gefühle kultivieren –

Freundlichkeit verändert alles 135

## Zu innerem Frieden finden –

Erfüllt und glücklich leben 157

Quellen 187