

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