

## *Inhalt*

**Vorwort 7**

**Öffne dein Herz 17**

**Im Fluss des Lebens 41**

**Lerne dich selber verstehen 71**

**Gib deinen Wünschen eine Richtung 87**

**Höre auf, dich zu sorgen 113**

**Beende den Ärger und finde den Frieden 127**

**Den Tag gut beenden 159**

**Quellen 173**