

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