

# Inhaltsverzeichnis

**Vorwort 9**

**Eine kleine Vorwarnung von Jayc Jay 11**

**Vor dem 7-Tage-Programm 13**

**Tag 1: 9 Säulen für ein Premiumzu Hause 37**

**Tag 2: Schöner leben im Wohnzimmer 43**

**Tag 3: Harmonische Köstlichkeiten der Küche 47**

**Tag 4: Badezimmer-Glück, das sich gewaschen hat 51**

**Tag 5: Erholung und Genuss im Schlafzimmer 55**

**Exkurs zur Installation energetischer Helfer 61**

**Tag 6: Sortiertes Wohlbefinden im Büro 73**

**Tag 7: Beschützte Zeit spielerischer Harmonie  
im Kinderzimmer 77**

**Nach dem 7-Tage-Programm 83**

**Tatendrang ist okay! 87**

**Ver-rückt sein und werden 99**

**Fragen über Fragen 101**

**Danksagung 110**

**Magische Handbewegung mit Jayc Jay 111**