

9 **Einleitung**

21 I. Der Entschluss

**Mut und Wille zum *≈ GLÜCKLICHSEIN ≈*
Selbstbewusstsein**

- 23 Erstes großes Hindernis: Unsere frühkindliche Prägung
- 27 Zweites großes Hindernis: Unsere Trägheit ...
- 31 Übung
- 34 Selbstüberprüfung
- 35 Resümee

37 II. Die Machtübernahme

**Fähigkeit zum positiven Denken und Gestalten
Aufmerksamkeitslenkung**

- 47 Grundregeln der positiven Visualisierung
- 50 Übung
- 52 Selbstüberprüfung
- 53 Resümee

55 III. Urteilsfreie Präsenz

**Wahrnehmen, ohne zu bewerten
Annehmen, was ist**

- 66 Selbstüberprüfung
- 67 Resümee

69 IV. Mitgefühl und Liebe

**Mein Denken, Fühlen und Handeln dient dem Wohle aller
Ethische Werte, Mitgefühl und Nächstenliebe**

- 73 Übung
- 77 Szenen
- 82 Selbstüberprüfung
- 83 Resümee

85 V. Dankbarkeit und Demut

Über Selbstliebe zu Dankbarkeit und Demut

- 96 Selbstüberprüfung
- 97 Resümee

99 VI. Sinn und Erfüllung

Dein Inneres kennt deinen Weg

- 110 Selbstüberprüfung
- 111 Resümee

113 Anhang

Wissenschaft und Glück