

# 9 Einleitung

## 21 I. Der Entschluss

**Mut und Wille zum  $\sim$  GLÜCKLICHSEIN  $\sim$   
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**