

INHALT

Die Erklärung persönlicher Stärke	9
TEIL EINS: ÜBER DIE MENSCHLICHE NATUR	23
Freiheit	25
Angst	51
Motivation	83
TEIL ZWEI: DIE NEUN VERSPRECHEN	107
I. Wir wollen das Leben voller Präsenz und Energie angehen	109
II. Wir wollen wieder selbst über unser Leben bestimmen	137
III. Wir wollen unsere inneren Dämonen besiegen	163
IV. Wir wollen unbekümmert voranschreiten	183
V. Wir wollen Freude und Dankbarkeit kultivieren	209
VI. Wir wollen integer bleiben	223
VII. Wir wollen die Liebe mehrten	247
VIII. Wir wollen Großartigkeit inspirieren	263
IX. Wir wollen die Zeit verlangsamen	285
Die neun Versprechen	300