

Inhalt

Vorwort von Thich Nhat Hanh	9
Einführung Anhalten, um das Leben auszukosten	13
Kapitel 1 Neue Pfade zum Glück	23
Kapitel 2 Zehn Atemzüge zählen	31
Kapitel 3 Sich im Körper zentrieren	39
Kapitel 4 Zählen und Zentrieren verbinden	45
Kapitel 5 Die Wunder des Lebens berühren	51
Kapitel 6 Unsere Verbindung untereinander vertiefen	57
Kapitel 7 Die Erde und die Quellen des Lebens berühren	65
Kapitel 8 Wenn Hindernisse auftauchen	73
Kapitel 9 Hindernisse beseitigen	83
Kapitel 10 Glück zur Gewohnheit machen	93

Anhang

1 Tiefe Entspannung	99
2 Das Objekt entfernen	105
3 Drei Erdberührungen	111
Danksagung	117
Kontaktadressen	123
Zum Weiterlesen	124