

Inhalt

<i>Vorwort</i> 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