

# *Inhalt*

Vorwort . . . . .	7
1 Akzeptiere dich selbst! . . . . .	9
2 Akzeptiere andere! . . . . .	13
3 Lebe in der Gegenwart! . . . . .	19
4 Mache dich nicht von materiellem Besitz abhängig! . . . . .	25
5 Höre genau zu, und drücke dich präzise aus! . . . . .	32
6 Habe keine Angst, deine Meinung zu äußern! . . . . .	40
7 Habe keine Angst zu scheitern! . . . . .	49
8 Erkenne deinen Wert! . . . . .	55
9 Mache dich nicht von anderen abhängig! . . . . .	63
10 Sei offen! . . . . .	70
11 Vergleiche dich mit niemandem – außer mit dir selbst! . . . . .	79
12 Erweitere deinen Horizont! . . . . .	87
13 Gib etwas zurück! . . . . .	96
14 Achte auf deine Gesundheit! . . . . .	103
15 Gib dich nicht mit weniger zufrieden, als du eigentlich willst! . . . . .	112
16 Investiere in das, was dich langfristig weiterbringt! . . . . .	121

17	Umgeb dich mit den richtigen Menschen! . . . . .	130
18	Glaube an dich, auch wenn es sonst niemand tut! . . . . .	141
19	Finde deine Mitte! . . . . .	150
20	Höre auf dein Herz! . . . . .	161
21	Mach dir die Endlichkeit deines Lebens bewusst! . . . . .	171
22	Tue das, was du liebst! . . . . .	181
23	Denke positiv! . . . . .	192
24	Lebe! . . . . .	202
	Dank . . . . .	209