

# INHALT

- 10** Was bedeutet Glücklichsein überhaupt, und warum sollten wir danach streben?
- 16** Machen Geld, Kinder und Partner uns glücklich?
- 28** Das Glück wohnt im Kopf
- 36** Glück-Quickies
- 46** Denk doch mal positiv!
- 60** Fokussier dich auf deinen Fokus!
- 70** Heute schon gedankt?
- 80** Don't worry, be happy!
- 90** Alles Ommm, oder was?
- 100** Guten Freunden gibt man ein Küsschen!
- 108** Wer andere glücklich macht, wird glücklich
- 116** Ich hoffe, du verzeihst ...
- 126** Setz den Fokus auf dich selbst!
- 136** Die Sache mit den Äpfeln und den Birnen
- 146** Leg einfach los: Einen perfekten Zeitpunkt gibt es nicht
- 154** Setz dir große Ziele
- 166** Epilog
- 170** Dankeschön!
- 172** Literatur
- 175** Dankbarkeitstagebuch