

Inhalt

So funktioniert das große Buch der Entspannung	7
Wie dieses Buch helfen kann	9
Bewusst über das Tagesthema nachdenken	11
Den Tageskommentar nutzen	17
Die Tagesaufgabe erfüllen	21
Wie man sich Lösungen aus dem Überbewusstsein »einfallen lässt« und sie sich bewusst macht	23
Januar: Von »Äußerlich Ordnung schaffen« bis »Das Prinzip der Gegensätze«	25
Februar: Von »Realistische Etappenziele setzen« bis »Der Zeitgarten«	57
März: Von »Sich freitanzen« bis »Internet-Etikette«	87
April: Von »Aromatherapie beruhigt die Nerven« bis »Den Körper als Einheit begreifen«	119
Mai: Von »Floating« bis »After Work Party«	151
Juni: Von »Sich eine Auszeit nehmen« bis »Selbstannahme«	183

Juli: Von »Dinner Cancelling« bis »Teesieb-Technik«.	215
August: Von »Sanfte Süchte überwinden« bis »Adler-Meditation«	247
September: Von »Sagen, was man will« bis »Fidelio gegen Kopfschmerzen«	279
Oktober: Von »Ablehnung nicht persönlich nehmen« bis »Schläfenmassage«	311
November: Von »Scherben bringen Glück« bis »Grenzen überwinden«	343
Dezember: Von »Stressfrei durch inneres Lächeln« bis »Erfolgserlebnisse sammeln«	375
Fünf goldene Zusatzübungen	407
Nachwort.	411
Stichwortverzeichnis.	413