

Inhalt

Grußnote von Milka Loff Fernandes.	10
Einleitung: Schmerz auf der Seele	13
Wenn die Seele leise ruft.	15
Der Held in meinem Buch	16
Kapitel 1: Das Verschwinden des Fixsterns.	19
Wenn das innere Leuchten verschwindet	22
Übung: Den Fixstern leuchten lassen.	22
Seelische Widerstandskraft trainieren	24
Eigensinn bewahren	26
Körper und Seele ganzheitlich betrachten	27
Tägliche Übung: Die Belastungen erfassen	29
Neue Säulen finden.	30
Übung: Dankbarkeit empfinden	31
Kapitel 2: Die zwei Gesichter der Angst.	33
Lauf ums Leben	35
Angstfrei geboren	36
Die dunkle Seite der Angst	38
Unbegründete Ängste frühzeitig benennen	41
Selbsttest: Gefühle der Angst	43
Panik aus dem Nichts – und zwei Techniken zur Lösung	45
Flooding – Die Reizüberflutung in Reinform.	47
Reizkonfrontation – Desensibilisierung	49

Kapitel 3: Zurück zur Pureness	53
Abwenden von der Fülle	55
Der Wert des Verzichts	57
Das Unverständnis der anderen	60
Die neun Stufen vom Verzicht bis zum Stolz	62
Kapitel 4: Gemüse für die Seele	65
Weg mit dem Fett	66
Sechs-Minuten-Attacke durch Alkohol	69
Das Drama aller Diäten	70
Das Glück im Darm	74
Detox für die Seele: intermittierendes Fasten	75
Sorge tragen, Zukunft gestalten	77
Übung: Die Vorstellung von einer intakten Welt	78
Kapitel 5: Die biologische Uhr zurückdrehen	80
Der 45-Minuten-Plan für Ihre Jugendlichkeit	83
Werner läuft	84
Telomere: Fäden mit Verjüngungspotenzial	86
Der fast vergessene Faktor der Jugendlichkeit	87
Übung: Holen Sie Ihre Träume zurück	88
Kapitel 6: Chronologie des Schlafes	91
Das Schlafzentrum im Gehirn	92
Schlaflos auf hoher See	94
Vier Szenen der Nacht	96
Schlafstörung, und nun?	98
Selbsttest: Ist Ihre Schlafarchitektur gesund?	102
Kein Hype ums Träumen	105
Kapitel 7: Die persönlichen Faktoren von Glück	107
Raus aus der Vergangenheit, das Jetzt zählt.	111
Übung: Vom Krisenpunkt in die Gegenwart	112

Wie glücklich sind Sie?	113
Was die Seele will	115
Kein Glück ohne Krisen	118
Die Formel für persönliches Glück	118
 Kapitel 8: Individuelle Stärken für die	
seelische Gesundheit.	123
Was sind Ihre Stärken?	124
Vita activa	126
Kein Talent, nirgendwo?	128
Selbsttest: 5 aus 24. Die Wahl der Stärken	132
Der Held in Ihnen wacht auf	137
 Kapitel 9: Mit Disziplin und Freude den	
persönlichen Fixstern polieren	139
Verlaufen, und nun?	141
Ihre Lebensgeschichte im Zeitraffer.	144
Kein Fixstern ohne Disziplin	146
Eine moderne Methode zur Zielerreichung	149
Übung: Das ist mein Fixstern.	149
 Kapitel 10: Der Beraterstab der Königin.	151
Den Krakeeler vor die Tür setzen	156
Die innere Versammlung der Berater	157
Teambuilding der besonderen Art	160
Übung: Wer zählt zu Ihrem Beraterstab?	161
 Kapitel 11: Zeitplanung für die Seele.	165
Zeitplan als Stresskiller	167
Achtung: Absturzgefahr!	169
Übung: Die Quadratur der Zeit	171
Ode an die Disziplin	173

Kapitel 12: Der Vertrag zum persönlichen Glück	177
Der Rost auf den Tagen.	180
Kämpfen, nicht aufgeben!.	182
Das Glücklichsein trainieren	186
Vertrag mit sich selbst: Ich stärke täglich meine Seele	191
 Schlusswort: Ein Stück vom Himmel jeden Tag.	 193
 Dank	 195
 Anhang: Gesund leben	 197
Ernährung.	197
Bewegung	198
Achtsamkeitsübungen	199
Übung: Sitzmeditation am Morgen	199
Übung: Meditation im Stehen	200
Übung: Meditation im Gehen	201
Vorsorge	202
Achten Sie auf Ihren Schlaf	202
Was Sie sonst noch für die Stärkung Ihrer Seele tun können	 203
 Über den Autor	 205