

- 4 Einführung
- 6 Achtsam sein und sich erinnern
- 8 Ein Buch für deine Gedanken
- 10 Was kommt ins Buch?
- 12 Erinnerungs-Scrapbook
- 14 Achtsam sein und genießen
- 16 Spüre dich selbst
- 18 Farben atmen
- 20 Mandalas
- 22 Origami-Zeit
- 24 Zukunftsbild
- 26 Listen und Mindmaps
- 28 Entspannende Muster
- 30 Weniger ist besser
- 32 Ein Platz für dich
- 34 Wachsen lassen
- 36 Ab nach draußen
- 38 Natur erleben
- 40 Spaß mit Yoga
- 42 Gefühle verstehen
- 44 Dankbarkeitsübung
- 46 Begriffe und Register