

Inhalt

Wir sind Glückspiloten	8
In mir ist es still	9
Ich bin ein Körper-Spürer	13
Ich bin einzigartig	17
Ich bin ein Glücksfinder	21
Ich bin ein Gefühlskapitän	25
Ich bleibe bei mir	29
Heute wird ein Lieblings-Tag	33
Ich spüre wie ein Schmetterling	37
In einer Kopfsteh-Welt bleibe ich entspannt!	41
Ich strahle wie die Sonne	45
Ich bin dankbar	49
Ich bin wach	53
Ich bin in der Ruhe	57
Ich bin ein Wunsch-Verschenker	61
Ich bin in Bewegung	65
Ich empfinde mit all meinen Sinnen	69
Ideen für zwischendurch	74