

Kleine Fluchten, die uns stark machen	5
10 Fakten über die wichtigste Zeit in deinem Leben	6
So findest auch du (mehr) Zeit für dich	8
50 Ideen für deine nächste Me-Time	10

DIE KRAFT DES POSITIVEN DENKENS

GLÜCK BEGINNT IM KOPF	14
------------------------------------	-----------

Selbsttest: Bin ich Optimist oder Pessimist?	15
6 Übungen für mehr Optimismus	17
Positive Gedanken für jeden Tag!	19
Ein Tag voller Achtsamkeit	22
DIY: Dein Spruch an der Wand	24

GELASSENHEIT ALS SUPERKRAFT

DER WEG ZU MEHR RUHE IM KOPF	26
---	-----------

Blütenmeer zum Weitermalen	27
Meditatives Laufen – der Weg als Ziel	28
Finger-Yoga: 6 Mudras für mehr innere Ruhe	30
Soforthilfe: Techniken für mehr innere Ruhe	32

WELLNESS FÜR KÖRPER & SEELE

WOHLFÜHLEN IST DIE BESTE MEDIZIN	34
---	-----------

DIY: Maroni-Latte Macchiato	35
Kleine Beauty- & Wohlfühl-Helferlein	36
Me-Time to go – blitzschnell besser fühlen!	39
DIY: Verwöhnende Gesichtsmaske	41

DIE POSITIVE WIRKUNG DER NATUR

GRÜNE ENERGIE FÜR DICH	43
-------------------------------------	-----------

Ultimative Tipps für den Mini-Garten auf Balkon & Fensterbank	44
---	----

DIY: Natur-Mandala	47
--------------------------	----

8 (re-)kreative Dinge, die du draußen machen kannst	48
---	----

VOM TUN, DAS GLÜCKLICH MACHT

LET IT FLOW!	50
---------------------------	-----------

Kreative Hobbys to flow.....	51
------------------------------	----

DIY: Origami-Glücksschmetterling	53
--	----

Haiku, die japanische Kunst des Dichtens	55
--	----

ENTSCHLEUNIGUNG ALS BEREICHERUNG

DIE SÜSSE KUNST DER LANGEWEILE	57
---	-----------

9 smarte Wege zur digitalen Auszeit.....	58
--	----

Slow Life – lebe lieber langsamer.....	60
--	----

Über die Autorin.....	62
-----------------------	----

Über die Illustratorin	62
------------------------------	----

Impressum.....	64
----------------	----