

Inhaltsverzeichnis

5	Vorwort
10	Das Gesetz der Anziehung
16	Glücksprämissen, Glückskiller und Glücksmethoden
18	Was ist Glück?
19	Glückskiller „Äußere Umstände verhindern mein Glück“
23	Glücksmethode „Meditation“
27	Glücksmethode „Umdenken“
31	Die Emotions-Skala

- 33 Glücksmethode „Die Emotions-Skala hochsteigen“**
- 46 Glücksprämisse „Unser Leben spielt sich im Jetzt ab!“**
- 51 Glücksmethode „Tageseinstimmung“**
- 55 Glücksmethode „Tagesabschnitts-Einstimmung“**
- 63 Glücksprämisse „Positiver Fokus“**
- 66 Glückskiller „Schubladendenken“**
- 68 Glücksprämisse „Das Leben ist ein Buffet“**
- 72 Glücksmethode „Akzeptanz“**
- 85 Glücksmethode „Fokus-Rad“**
- 96 Glücksmethode „Glückstagebuch“**
- 99 Glücksexperiment „Mentales wird Reales“**
- 102 Glücksprämisse „Eigenliebe“**
- 114 Glückskiller „Unwürdigkeitsvermutung“**

- 117 Glücksmethode „Selbstwertgefühl entwickeln“**
- 127 Glückskiller „Angst vor dem Tod“**
- 135 Glücksprämissen „Ihre Beziehungen spiegeln Ihre Gedanken“**
- 143 Glücksmethode „Beziehungen verbessern“**
- 151 Glücksmethode „Freude spenden“**
- 161 Glücksmethode „Wertschätzung“**
- 166 Glücksmethode „Kopfkino“**
- 169 Glücksprämissen „Jeder ist für sein eigenes Glück verantwortlich“**
- 172 Glücksmethode „Entscheidungen treffen“**
- 176 Glücksmethode „Aufgaben erledigen“**
- 181 Glücksmethode „Ordnung schaffen“**
- 185 Entscheiden Sie sich für Glück!**
- 187 Glücksalltag-Beispiel**