

INHALT

Vorwort zur neuen Ausgabe <i>von Reverend Mark Townsend</i>	11
Vorwort zur alten Ausgabe <i>von Barefoot Doctor</i>	15
Das Vorspiel	
Ein Vorgeschmack: Sagen Sie zu irgendetwas	
<i>Fuck It – und zwar jetzt</i>	17
Eine Botschaft des Autors	18
Eine neue Botschaft des Autors	20
Eine Botschaft von unseren Sponsoren	26
Warum es ein spiritueller Akt ist, <i>Fuck It</i> zu sagen	27
Warum <i>Fuck It</i> solch eine Wirkung hat	29
Eine Botschaft von Schockiert aus Bottrop	30
Es geht nur um Anarchie	31
Wie Sie dieses Buch lesen sollten	33
Warum wir <i>Fuck It</i> sagen	
Wir sagen <i>Fuck It</i> , wenn wir aufhören, Dinge zu tun, die wir nicht tun wollen.	35
Wir sagen <i>Fuck It</i> , wenn wir endlich etwas tun, von dem wir nicht gedacht hätten, dass wir es könnten . . .	37

Inhalt

Wir sagen <i>Fuck It</i> , weil unser Leben zu bedeutungsvoll ist.	38
Wir sagen <i>Fuck It</i> zu unserem Schmerz	46
Essenzielle <i>Fuck-It</i>-Techniken	
Entspannen	67
Loslassen	70
Annehmen	72
Unbeteiligtes Betrachten	75
Bewusstes Atmen	78
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu ...	
Selbst Ihr eigener Geist wird Ihrem Impuls, <i>Fuck It</i> zu sagen, Widerstand leisten	87
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zur »richtigen« Ernährung	91
Sagen Sie <i>Fuck It</i> in Ihren Beziehungen	101
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Krankheiten und Schmerzen	109
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Geld	115
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zum Ruhm	120
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zum Wetter	122
Sagen Sie <i>Fuck It</i> dazu, eine friedliche Person zu sein	124
Sagen Sie <i>Fuck It</i> dazu, perfekte Eltern zu sein	128
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Selbstkontrolle und Disziplin	141
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Ihren Plänen und Zielen	147
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu dem Wunsch, die Welt zu einem besseren Ort zu machen	156
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zum Klimawandel	159
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Ihren Themen	161
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu dem, was andere Leute über Sie denken	166

Inhalt

Sagen Sie <i>Fuck It</i> zur Angst	178
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zum Zugeknöpftein	185
Sagen Sie <i>Fuck It</i> und denken Sie nur noch an sich selbst	190
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Ihrem Job	197
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Ihrem Land	203
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zur Sinnsuche	206
<i>Fuck It:</i> Leben und leben lassen	212
 Von der Wirkung des <i>Fuck-It-Sagens</i>	
Das Leben antwortet, wenn man <i>Fuck It</i>	
zu ihm sagt	215
Von der Wirkung des <i>Fuck-It-Sagens</i> auf	
Ihren Geist	220
Von der Wirkung des <i>Fuck-It-Sagens</i> auf	
Ihren Körper	228
Vom Effekt, <i>Fuck It</i> zu sagen, auf den Geist	
.....	232
 Die <i>Fuck-It-Haltung</i>	
Die Wurzeln der <i>Fuck-It-Haltung</i>	254
Angelehnte Sitzpositionen	259
Aufrechte Sitzpositionen	264
Positionen im Stehen	269
Positionen in Bewegung	275
 Die Zigarette danach	
Für mich war es schön	279
Warum <i>Fuck It</i> der ultimative spirituelle Weg ist (nur für den Fall, dass Sie nicht aufgepasst haben und etwas Leichtverständliches suchen, das Sie in der Kneipe sagen können)	280

Inhalt

Ich würde Sie irgendwann gerne wiedersehen (wenn das für Sie in Ordnung ist)	281
Über den Autor	283