

# INHALT

## Vorwort zur neuen Ausgabe

*von Reverend Mark Townsend* ..... 11

## Vorwort zur alten Ausgabe

*von Barefoot Doctor* ..... 15

## Das Vorspiel

Ein Vorgeschmack: Sagen Sie zu irgendetwas

<i>Fuck It</i> – und zwar <i>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 *Fuck It* 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 *Fuck-It*-Techniken

Entspannen .....	67
Loslassen .....	70
Annehmen .....	72
Unbeteiligtes Betrachten .....	75
Bewusstes Atmen .....	78

### Sagen Sie *Fuck It* 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

Sagen Sie <i>Fuck It</i> zur Angst .....	178
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zum Zugeknöpftsein .....	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 *Fuck-It*-Sagens

Das Leben antwortet, wenn man <i>Fuck It</i> zu ihm sagt .....	215
Von der Wirkung des <i>Fuck-It</i> -Sagens auf Ihren Geist .....	220
Von der Wirkung des <i>Fuck-It</i> -Sagens auf Ihren Körper .....	228
Vom Effekt, <i>Fuck It</i> zu sagen, auf den Geist .....	232

### Die *Fuck-It*-Haltung

Die Wurzeln der <i>Fuck-It</i> -Haltung .....	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