

Inhalt

1	Die Magie der Leichtigkeit	1
1.1	Mit Leichtigkeit große Sprünge machen	1
1.2	Die Wirkung heiterer Leichtigkeit	8
1.3	Perspektiven mit Leichtigkeit erweitern	22
1.4	Wissenschaft sorgt für mehr Leichtigkeit	35
2	Ordnung schafft Balance	51
2.1	Ordnung stabilisiert die Stimmung	51
2.2	Aufräumen mit der mentalen Kommode	61
2.3	Mentale Hamsterräder stoppen	72
2.4	Das psychische Immunsystem stärken	81
3	Das Mindset transformieren	93
3.1	Das persönliche Weltbild reflektieren	93
3.2	Wie Absicht Realität erschaffen kann	122
3.3	Falsche Glaubenssätze überprüfen	141
3.4	Das Unterbewusstsein dekonditionieren	155
4	Bewusstsein, Selbst und Sinn	176
4.1	Bewusstsein, Gehirn und Realität	176
4.2	Im Ruhemodus das wahre Selbst finden	212
4.3	Das Unterbewusstsein lenken lernen	237
4.4	Schweres mit Leichtigkeit meistern	259
5	Trainingsprogramm für Leichtigkeit	280
5.1	Leichtigkeitstankstellen aktivieren	280
5.2	Leichtigkeitstagebuch (Letabu) führen	296

5.3 Ein wirksames Einschlafritual gestalten	299
5.4 Ein persönliches Trainingsprogramm entwickeln	304
Literaturverzeichnis	313