

# INHALT

Vorwort 7

1 IM DIALOG MIT SICH SELBST 9

2 IM DIALOG MIT IHREM ZUHAUSE 43

3 VISUALISIEREN SIE IHR IDEALES ZUHAUSE 61

4 FREUDE AM MORGEN 117

5 FREUDE ÜBER DEN TAG 137

6 FREUDE AM ABEND 171

Zusammenfassung 205

Nachwort 209

Ihr idealer Lebensstil: Arbeitsblätter 211

Dank 219