

1

IM GLAUBEN SEHEN
UND HANDELN*Dein Vision Board*

- Rücke deine Träume und Ziele in den Fokus
- So entsteht dein Vision Board
- Gebet
- Fragen zum Vertiefen
- Kreativ werden

8

4

ZEITMANAGEMENT

Wohnzimmergewohnheiten

- Mach das Wohnzimmer zu einem Ort, an dem du auftanken kannst
- Wohnzimmer-Routinen
- Gebet
- Fragen zum Vertiefen
- Kreativ werden

46

2

ÜBERFORDERUNG
UND MENTAL LOAD*Beschütze deinen Fokus,
deine Gedanken und Emotionen*

- Was du tun kannst, wenn dir alles zu viel wird
- Gebet
- Fragen zum Vertiefen
- Kreativ werden

20

5

WIR FEIERN

„UNKOMPLIZIERT“

- Prozesse vereinfachen
- Mach es unkompliziert
- Kleine praktische Ideen zur Vereinfachung des Alltags
- Gebet
- Fragen zum Vertiefen
- Kreativ werden

60

3

BLÜHENDE BEZIEHUNGEN

Mentoren & Alltagsbegleiter

- Warum du dir von anderen helfen lassen solltest
- Gebet
- Fragen zum Vertiefen
- Kreativ werden

36

6

ZUHAUSE

*Dein persönliches
Gesundheitszentrum*

- Kümmere dich gut um deinen Körper
- Gebet
- Fragen zum Vertiefen
- Kreativ werden

76

7

DEINE BERUFUNG	88
<i>Den Fokus im Alltag bewahren</i>	
Wie du mit Ablenkungen umgehen kannst	90
Gebet	92
Fragen zum Vertiefen	93
Kreativ werden	96

8

ZIELE SETZEN	98
<i>Ein Brief an dich selbst</i>	
Stell dir vor, es würde sich nichts ändern	100
Gebet	102
Fragen zum Vertiefen	103
Kreativ werden	106

9

SEGEN ERLEBEN IN KRISENZEITEN	110
Warum du vor Krisen keine Angst haben musst	112
Gebet	116
Fragen zum Vertiefen	117
Kreativ werden	119

10

TECHNIK	120
<i>So erlebst du sie als Bereicherung in deinem Alltag</i>	
Technik zwischen Fluch und Segen	122
Gebet	126
Schlechte Nutzungsgewohnheiten überwinden	127
Tipps für die Praxis	130
Fragen zum Vertiefen	131
Kreativ werden	133

11

BLÜHENDE WOHNEN	134
<i>Der große Wand-Check</i>	
Was siehst du?	136
Schritt für Schritt zu inspirierenden Wänden	138
Gebet	140
Fragen zum Vertiefen	141

12

FREUDE ZIEHT EIN	144
Freude ist eine Berufung	146
Gebet	150
Fragen zum Vertiefen	151
Kreativ werden	152

CHECKLISTE	154
NOTIZEN	155