

VORWORT	6
---------	---

1

IM GLAUBEN SEHEN UND HANDELN	8
<i>Dein Vision Board</i>	
Rücke deine Träume und Ziele in den Fokus	10
So entsteht dein Vision Board	12
Gebet	14
Fragen zum Vertiefen	15
Kreativ werden	18

2

ÜBERFORDERUNG UND MENTAL LOAD	20
<i>Beschütze deinen Fokus, deine Gedanken und Emotionen</i>	
Was du tun kannst, wenn dir alles zu viel wird	22
Gebet	26
Fragen zum Vertiefen	27
Kreativ werden	31

3

BLÜHENDE BEZIEHUNGEN	36
<i>Mentoren & Alltagsbegleiter</i>	
Warum du dir von anderen helfen lassen solltest	38
Gebet	42
Fragen zum Vertiefen	43
Kreativ werden	44

4

ZEITMANAGEMENT	46
<i>Wohnzimmengewohnheiten</i>	
Mach das Wohnzimmer zu einem Ort, an dem du auftanken kannst	48
Wohnzimmer-Routinen	50
Gebet	53
Fragen zum Vertiefen	54
Kreativ werden	58

5

WIR FEIERN „UNKOMPLIZIERT“	60
<i>Prozesse vereinfachen</i>	
Mach es unkompliziert	62
Kleine praktische Ideen zur Vereinfachung des Alltags	65
Gebet	66
Fragen zum Vertiefen	67
Kreativ werden	70

6

ZUHAUSE	76
<i>Dein persönliches Gesundheitszentrum</i>	
Kümmere dich gut um deinen Körper	78
Gebet	79
Fragen zum Vertiefen	84
Kreativ werden	86

7

DEINE BERUFUNG 88

Den Fokus im Alltag bewahren

Wie du mit Ablenkungen umgehen kannst	90
Gebet	92
Fragen zum Vertiefen	93
Kreativ werden	96

8

ZIELE SETZEN 98

Ein Brief an dich selbst

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

So erlebst du sie als

Bereicherung in deinem Alltag

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

BLÜHEND WOHNEN 134

Der große Wand-Check

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