

INHALT

VORWORT VON LARS AMEND	4
EINLEITUNG	6

DIE REISE BEGINNT

Lieblingstag 1: Stell dir vor, Montag wäre dein neuer Lieblingstag <i>Warum Bewertungen die größte Macht haben</i>	12
Lieblingstag 2: Was mich nicht glücklich macht, kann weg! <i>Platz schaffen für mehr Leichtigkeit</i>	23
Lieblingstag 3: Auf die Plätze – egal wohin – los! <i>Der Weg zeigt sich nach dem ersten Schritt</i>	33
Deep Talk: Mensch, trigger dich nicht! <i>Warum Triggerpunkte 'ne coole Sache sind, wenn wir den Spieß umdrehen</i>	44
Spielzeugtag: Hallo, MeTime – ich lade dich ein! <i>MeTime bringt Ruhe und Gelassenheit ins ganze Haus</i>	56

WANDEL

Lieblingstag 6: Gedankenkarussell – eine neue Runde, eine neue Wahnsinnsfahrt <i>Veränderung ist nur einen Gedanken entfernt</i>	64
Lieblingstag 7: Spiritueller Schnickschnack – geht's auch ohne? <i>Über Vorurteile und Alternativen</i>	76
Lieblingstag 8: Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt <i>Wo versteckt sich dein inneres Kind?</i>	89
Deep Talk: Wer loslässt, hat wieder beide Hände frei <i>Mach Schluss mit dem selbst gemachten Leid</i>	101
Spielzeugtag: Hallo, Freude – ich lade dich ein! <i>Augen auf, um dein kleines Glück nicht zu übersehen</i>	113

HERAUSFORDERUNGEN

Lieblingstag 11: Lustig, lustig, tralalalala, der Scheiterhaufen ist wieder da!	
<i>Warum Scheitern der Weg zum Erfolg ist</i>	122
Lieblingstag 12: LieblingsFrauen	
<i>Mach dich zu einer LieblingsFrau in einer Welt voller</i>	
<i>LiebingsFrauen</i>	135
Lieblingstag 13: Ene, mene, muh, Miesepeter, raus bist du!	
<i>Von der Macht eines stärkenden Umfelds</i>	152
Deep Talk: Und wenn du nicht gelebt hast, dann stirbst du schon heute	
<i>Warum dieses Kapitel der Schlüssel zu allem ist.</i>	164
Spielzeugtag: Hallo, Leichtigkeit – ich lade dich ein!	
<i>Leichtigkeitsverhinderer auf Nimmerwiedersehen</i>	176

ZUVERSICHT IN SICHT

Lieblingstag 16: Das Leben ist das mit den bunten Farben und nicht das mit dem Grau	
<i>Warum...? Weil es Spaß macht!</i>	184
Lieblingstag 17: Ich bin ein Einhorn – Wer sagt, dass das nicht geht?	
<i>Du erschaffst deine Realität</i>	196
Lieblingstag 18: Sei realistisch – plane ein Wunder	
<i>Das mit dem Wünschen beim Universum</i>	207
Deep Talk: Du bist nicht nur <i>deines</i> Glückes Schmied	
<i>Frieden beginnt bei dir.</i>	220
Spielzeugtag: Hallo, Begeisterung – ich lade dich ein!	
<i>Begeisterung + Motivation = Superpower</i>	232