

Inhalt

Vorwort	15
Danksagungen	19
Einleitung: Schalte dein Gehirn durch Hoffnung an	21

Teil 1: Wie du dein Gehirn anschaltest

1. Der Geist kontrolliert die Materie	35
2. Willensfreiheit und dein multiperspektivischer Vorteil	45
3. Deine Entscheidungen verändern dein Gehirn	65
4. Nimm diese Gedanken gefangen	85
5. Tritt in eine zielgerichtete Ruhe ein	94
6. Schluss mit dem Milchshake-Multitasking	110
7. Das Denken, Gott und das quantenphysikalische Gehirn	123
8. Die Wissenschaft des Denkens	146

Teil 2: Der 21-tägige Gehirn-Detox-Plan

9. Was ist dieser 21-tägige Gehirn-Detox-Plan?	165
10. Wie und warum der 21-tägige Gehirn-Detox-Plan funktioniert	174
11. Schritt 1: Sammeln	185
12. Schritt 2: Fokussiert reflektieren	202
13. Schritt 3: Aufschreiben	213
14. Schritt 4: Erneut betrachten	219
15. Schritt 5: Aktiv ergreifen	225

Nachwort	236
Anmerkungen	240
Leseempfehlungen	251
Über die Autorin	269