

Inhalt

Journaling für ein rundum erfülltes Leben	7
Das Prinzip	10
Achtsamkeit als dein Begleiter.	10
Das Rad des Lebens.	12
Die achtsame Selbstreflexion.	19
Ein Tag voller Achtsamkeit	21
Das Journal	27
Gesundheit & Körper.	28
Familie	46
Bildung & Beruf	64
Freizeit	82
Beziehung & Partnerschaft.	100
Zeit für mich	118
Die Halbzeit	136
Gesundheit & Körper.	138
Familie	156
Bildung & Beruf	174
Freizeit	192
Beziehung & Partnerschaft.	210
Zeit für mich	228
Der Ausklang	247
Meine Notizen	249
Quellen.	254
Die Achtsamkeitsakademie	255