

Inhalt

Eine Vorbemerkung von Oprah Winfrey	9
Eine Vorbemerkung von Arthur C. Brooks	13
Einführung	
Albinas Geheimnis	19
Errichten Sie das Leben, das Sie führen wollen	27
Eins	
Glücklichsein ist nicht das Ziel und Unglück nicht der Feind	29
Emotionales Selbstmanagement	53
Zwei	
Die Macht der Metakognition	59
Drei	
Eine bessere Emotion wählen	79
Vier	
Konzentrieren Sie sich weniger auf sich selbst	101
Aufbauen, was zählt	119
Fünf	
Erschaffen Sie Ihre unvollkommene Familie	127
Sechs	
Freundschaft, die tatsächlich wahr ist.	151

Sieben	
Arbeit als sichtbar gemachte Liebe.	177
Acht	
•Amazing Grace• – Ihr transzendentaler Weg.	201
Schluss	
Werden Sie jetzt zum Lehrer	223
Danksagung.	231
Anmerkungen.	233