

# 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 .....	
Eins	27
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