

# Inhalt

- Mein Weg zur Achtsamkeit 4
- Balance 7
- Achtsamkeit 15
- Stärke die Verbindung zu dir 23
- Lebe im Hier und Jetzt 53
- Finde innere Ruhe und Entspannung 79
- Stärke deine Selbstfürsorge und dein Mitgefühl 107
- Lass los und finde Vertrauen und Mut 131
- Erlange innere Klarheit und Fokus 157
- Kultiviere Dankbarkeit und Wertschätzung 179
- Abschließende Gedanken 206
- Buchempfehlungen 207