

# 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