

# *Inhalt*

Vorwort 7

## *Vom wahren Glück*

Versöhn dich mit dir selbst  
*Der Weg zur Herzensruhe* 12

Wenn das Glück zu Besuch kommt  
*Sei achtsam auf das Wunder* 35

Loslassen – der Königsweg zum Glück  
*Vergiss dich selbst und werde frei* 53

Unglück oder Glück – Es liegt an uns  
*Wie aus Krisen Chancen werden* 71

Das Glück breitet sich aus  
*Liebe geben, Liebe nehmen* 83

Hetze nicht – lebe  
*Ruhig und gelassen werden* 91

## *Von der Lebenslust*

Eine positive Energie  
*Was uns alle beflügelt* 107

Stell dich in den Fluss des Lebens  
*Mit allen Sinnen ganz präsent* 127

Das Leben tanzen  
*Im Einklang mit der Melodie der Freude* 149

Der Himmel ist in dir  
*Die Kunst, glücklich zu sein* 175

Sieh das Leben heiter  
*Von der Leichtigkeit des Seins* 197

Jeder Augenblick ein Wunder  
*Genieße deine Zeit* 209

### *Vom guten Leben*

Mit dem Herzen sieht man besser  
*Dem Geheimnis auf der Spur* 229

Wer loslässt, wird reich  
*Was das Leben wertvoll macht* 239

Freude macht lebendig  
*Innere Weite und Entfaltung* 251

Liebe schafft Gemeinschaft  
*Freundlich und barmherzig – gegen sich und andere* 261

Immer mit der Ruhe  
*Wenn die Zeit still steht* 281

### *Von der inneren Balance*