

Inhalt

Vorwort	5
1. Frühzeitig und gut in den Tag starten	10
2. Liebevoll mit sich selbst und den Mitmenschen umgehen	14
3. Über die Wichtigkeit des Verzeihens	20
4. Glaube und Gebet – hilfreiche Stützpfiler im Alltag	23
5. Körper – die Gesundheit ganzheitlich erhalten	29
6. Geist / Mentalbereich – mit negativen Gedanken und Emotionen umgehen können	37
7. Geist / Mentalbereich – die Macht und Kraft der Gedanken	41
8. Seele – die Wichtigkeit der seelisch- spirituellen Komponente im Alltag	48
9. Ständig an sich selbst arbeiten, sich permanent weiterbilden	53
10. Über die Wichtigkeit des Lesens	57
11. Durch gute Balance dem Burn-out und damit verbundenen Krankheiten vorbeugen	60
12. Bewusst atmen und entspannen	64
13. Zugang zu den inneren Kraftquellen und zur eigenen Mitte finden	68
14. Den Mitmenschen „dienen“ und nutzen	71

15. Den anderen das geben, was man selbst gerne von ihnen erhalten möchte	74
16. Seine Berufung finden und seine Talente entfalten	78
17. Üben, üben, üben und so sein Können und Wissen optimieren	85
18. Sich ‚smarte‘ und ‚wohlgeformte‘ Ziele setzen	88
19. Sich das Erreichen seiner Ziele bildlich vorstellen	93
20. Pläne und Ziele beharrlich und ausdauernd verfolgen	96
21. Nie, nie, nie aufgeben	100
22. Mit Stress und Anspannung umgehen können	105
23. Zeit für das regelmäßige Auftanken der Kräfte finden	108
24. Positiv in den Abend und die Nacht gehen, gut schlafen	111
Abschließend	114

Inspirierende und vertiefende Kurzgeschichten

Zwischen Himmel und Erde	50
Die Waldarbeiter	66
Urteile und Vorurteile	75
Der alte Häuptling und der Vogel	80
Jack, der Goldgräber	101