

Inhalt

Vorwort	7
Herkunft der Bibelzitate	9
Wie Sie dieses Buch nutzen können	9
Einige Gesundheitshinweise	10
Montag: Arbeit	11
Dienstag: Der zwischenmenschliche Umgang	25
Mittwoch: Körperliche Fitness und Gesundheit	39
Donnerstag: Geistige Fitness und mentale Stärke	48
Freitag: Die Pflege des Seelenlebens	61
Samstag: Weiterentwicklung der Persönlichkeit	71
Sonntag: Der Tag der Ruhe	88
Anhang	98
Grundzüge der Meditation	98
Zum Schluss ein Danke	101
Personenregister	102
Weiterführende Literatur	103