

INHALT

Vorwort	5
Einleitung.	9
 TEIL I: GEIST	 17
Die Domäne des Geistes.	19
Widme dich dem Hier und Jetzt	30
Begrenze deinen Input	36
Löse dich von deinen Gedanken	43
Verlangsame dich, denk nach	50
Führe ein Tagebuch	56
Kultiviere die Stille	62
Strebe nach Weisheit.	67
Vertrau dir selbst und vermeide es, egoistisch zu sein	72
Lass los	78
Was als Nächstes kommt.	83
 TEIL II: SEELE	 85
Die Domäne der Seele	87
Die Kraft der Tugend	99
Heile das Kind in dir.	105
Vorsicht vor dem Verlangen.	112
Genug	119
Bade in Schönheit.	126
Akzeptiere eine höhere Macht.	133
Geh Beziehungen ein	140
Beherrsche deine Wut.	147
Alles ist eins	155
Was als Nächstes kommt.	161

TEIL III: KÖRPER.	165
Die Domäne des Körpers	167
Sag Nein	182
Geh spazieren	188
Gewöhn dir eine Routine an	195
Werd dein Zeug los	202
Such die Einsamkeit	208
Sei ein Mensch	215
Leg dich schlafen	221
Such dir ein Hobby.	228
Hüte dich vor dem Eskapismus	235
Sei mutig	240
Der Schlussakt	246
Nachwort	250
Was kommt als Nächstes?	253
Danksagung	254
Quellen und Literatur	256