

Inhalt

Vereinfachung ein Megatrend	11
Der simplify-Weg	17

Stufe 1 Ihrer Lebenspyramide Vereinfachen Sie Ihre Sachen

simplify-Idee 1: Ent-leeren Sie Ihren Arbeitsplatz	30
simplify-Idee 2: Ent-stapeln Sie Ihr Büro	36
simplify-Idee 3: Ent-rümpeln Sie Ihre Umgebung	55
simplify-Idee 4: Ent-machten Sie die Vergesslichkeit	97

Stufe 2 Ihrer Lebenspyramide Vereinfachen Sie Ihre Finanzen

simplify-Idee 5: Ent-fernen Sie Ihre Geldblockaden	107
simplify-Idee 6: Ent-zaubern Sie das Thema Geld	120
simplify-Idee 7: Ent-schulden Sie sich	123
simplify-Idee 8: Ent-kommen Sie Ihrem Sicherheits- denken	132
simplify-Idee 9: Ent-werfen Sie Ihre eigene Sicht von Reichtum	145

Stufe 3 Ihrer Lebenspyramide
Vereinfachen Sie Ihre Zeit

simplify-Idee 10: Ent-schlacken Sie Ihr Handeln 158
simplify-Idee 11: Ent-perfektionieren Sie Ihr Leben . . . 164
simplify-Idee 12: Ent-lasten Sie sich durch
konsequente »Neins« 179
simplify-Idee 13: Ent-schleunigen Sie Ihr Leben 188
simplify-Idee 14: Ent-fliehen Sie ab und zu 229
simplify-Idee 15: Ent-romantisieren Sie das Thema Zeit . . 232

Stufe 4 Ihrer Lebenspyramide
Vereinfachen Sie Ihre Gesundheit

simplify-Idee 16: Ent-locken Sie Ihrem Körper
Glücksstoffe 242
simplify-Idee 17: Ent-zünden Sie Ihre Begeisterung . . . 247
simplify-Idee 18: Ent-krampfen Sie das Thema Fitness . . 252
simplify-Idee 19: Ent-schlacken Sie Ihren Körper 263
simplify-Idee 20: Ent-spannen Sie sich optimal 272

Stufe 5 Ihrer Lebenspyramide
Vereinfachen Sie Ihre Beziehungen

simplify-Idee 21: Ent-inseln Sie sich durch Netzwerke . . 286
simplify-Idee 22: Ent-wirren Sie Ihre Familienbande . . . 299
simplify-Idee 23: Ent-krampfen Sie Ihre Beerdigung . . . 306
simplify-Idee 24: Ent-kraften Sie Ihre Neidgefühle 311
simplify-Idee 25: Ent-ärgern Sie sich 317

Stufe 6 Ihrer Lebenspyramide
Vereinfachen Sie Ihre Partnerschaft

simplify-Idee 26: Ent-falten Sie Ihre Beziehung 330
simplify-Idee 27: Ent-dramatisieren Sie Ihre Gespräche 337

simplify-Idee 28: Ent-zerren Sie das Verhältnis von Beruf und Privatleben	347
simplify-Idee 29: Ent-fesseln Sie Ihre sexuelle Energie . .	354
simplify-Idee 30: Ent-scheiden Sie heute gemeinsam über Ihr Leben im Alter	359

Stufe 7 Ihrer Lebenspyramide
Vereinfachen Sie sich selbst

simplify-Idee 31: Ent-decken Sie Ihr Lebensziel	368
simplify-Idee 32: Ent-wickeln Sie Ihre Stärken	380
simplify-Idee 33: Ent-lasten Sie Ihr Gewissen	382
simplify-Idee 34: Ent-rätseln Sie sich selbst	386

Stufe 8 Ihrer Lebenspyramide
Vereinfachen Sie Ihre Spiritualität

simplify-Idee 35: Ent-grenzen Sie Ihren Glauben	407
simplify-Idee 36: Ent-stauben Sie das Beten	412
simplify-Idee 37: Ent-fachen Sie heiliges Feuer in Ihrem Alltag	417
simplify-Idee 38: Ent-werfen Sie ein Zuhause für Ihre Seele	420
simplify-Idee 39: Ent-puppen Sie sich	430
Medienempfehlungen	441
Danke!	448
Themennavigator	450