

Inhalt

Einführung	1
TEIL EINS	12
Die großen Mythen	12
KAPITEL EINS	14
Was ist mit uns los?	14
KAPITEL ZWEI	37
Die Kraft der Glaubenssätze	37
KAPITEL DREI	49
Die Welt der Gedanken	49
KAPITEL VIER	60
Umgang mit den eigenen Emotionen	60
TEIL ZWEI	78
Der achtsame Weg	78
KAPITEL FÜNF	80
Ein einfaches Leben schaffen	80
KAPITEL SECHS	96
In der Gegenwart leben	96
KAPITEL SIEBEN	105
Glück erfahren	105
KAPITEL ACHT	122
Den eigenen Frieden finden	122
TEIL DREI	137
Den Weg gehen	137
KAPITEL NEUN	139

Überwindung von Hindernissen in ihrer Praxis	139
TEIL VIER	149
Achtsamkeitsübungen	149
KAPITEL ZEHN	150
Achtsamkeit für den eigenen Körper	150
KAPITEL ELF.....	162
Gedanken und Gefühle.....	162
KAPITEL ZWÖLF.....	190
Achtsame Gewohnheiten im Alltag	190
KAPITEL DREIZEHN	202
Achtsames Wohlbefinden.....	202
KAPITEL VIERZEHN	215
Achtsamer Umgang mit anderen Menschen	215
KAPITEL FÜNFZEHN.....	249
Achtsamkeit für Rückenranke	249
KAPITEL SECHZEHN	252
Dankbarkeit und Wertschätzung	252
Bonus	270
Vier Wochen Achtsamkeit	270
Schlusswort.....	275
Anhang	278
Urheberrecht	300
Impressum	300