

Inhalt

Einleitung	6
In Bewegung bleiben	9
Handle erst, wenn Du mindestens drei Alternativen siehst.	14
Man kann sich nicht nicht entscheiden!	16
Plane Veränderungen „hin zu“ und nicht „weg von“	18
Wechsel die Perspektive!	20
Die Kunst, im richtigen Moment aufzugeben!	24
Beziehungen leben	29
Pflege deine Beziehungen.	30
Überlege Dir gut, welche Macht Du anderen Menschen über Dich einräumst.	32
Sorge für gute Gespräche!	34
Büße nicht für die Sünden anderer Leute.	38
Tue Gutes und rede darüber!	40
Freu dich über Komplimente!	42
Positiv denken	45
Achte auf das Schöne im Leben!	46
Sei einfach mal glücklich!	48
Lachen lohnt sich!	50
Gönne dir Optimismus!	52
Du kannst dich mal gerne haben!	56
Selbst wachsen	60
Schwarz-Weiß-Denken?	
Erfreue dich an der Vielfalt der Grautöne	62

Lasse nicht zu, dass der Wunsch nach Authentizität dem Selbstwachstum im Weg steht!	66
Übernimm die Verantwortung für Deine eigene Befindlichkeit.	68
Bist du Opfer oder Gestalter? Die Entscheidung liegt bei dir.	70
Ändere Dich selbst, dann ändern sich auch die Anderen.	72
Wenn du deine Ziele nicht erreichst, schau, ob du dir nicht selbst im Weg stehst	74
Erweitere deine Komfortzone	76
Die Zukunft kann man ändern, die Vergangenheit nicht. Lass nicht zu, dass die Vergangenheit Dein Leben bestimmt.	80
Ruhe genießen	82
Viel zu tun? Lass dich nicht von den Dringlichkeiten vereinnahmen!	84
Lass es mal ruhig angehen	88
Nutze den Ruhepunkt!	90
Einfach mal Waldbaden!	94
Zum Jahresausklang	97
Komme zur Be“sinn“ung!	98
Die Kunst liegt im Loslassen!	100
Nicht das Hinfallen ist das Problem, sondern das Liegenbleiben!	102
Zum Schluss	106
Andrea Revers	107
Zum Vertiefen	108