

INHALTSVERZEICHNIS

DAS LEBEN HAT		Im Schweigen der Gedanken	28
TÄGLICH GEBURTSTAG	6	Der neue Tag	29
Das Leben hat täglich Geburtstag	8	Nur das Beste	29
Lebensbejahung	8	Nur so	30
Laß uns feiern	9	In den Tiefen des Augenblicks	31
Innere Weisheit	10	JEDER TAG IST	
Lebenswandel	10	EIN KLEINES LEBEN	32
Die Zeit füllen	11	KOSTE DEIN GLÜCK AUS	48
Nur die Gegenwart	12	Koste dein Glück aus	50
Was besser ist	13	Genieße alles Gute und Schöne	51
Die Lektion des Meisters	14	Genuß des Augenblicks	52
Gewissensfrage	16	Unterwegs zu sich selbst	52
Ein verlorener Tag	16	Gedankenfreier Genuß	53
Erkenne die Kostbarkeit		Wenn Worte überflüssig werden	54
der Lebenszeit	17	Hingabe	55
IM HERZEN		Zeige es	56
DES AUGENBLICKS	18	Prinzip	56
Im Herzen des Augenblicks	20	Die Geschenke des Schicksals	57
Liebeserklärung	21	LASS DICH TRAGEN VON	
Nahrung	21	FREUDE UND HEITERKEIT	58
Ein guter Rat	22	Laß dich tragen von	
Trinke jetzt	24	Freude und Heiterkeit	60
Erinnerung	24	Finde Magie in der Musik	61
Bleib immer im Augenblick	25	Freude	62
Dieser Augenblick	26	Urlaub machen	62
Schach und Leben	27	Mache dir und anderen Freude	63

Der Reichtum des Augenblicks	64	Schaue tief in den Augenblick	97
Denkzettel	64	Blickrichtung	97
Lebe das Lebenswerte	65	Zeit für uns und andere	98
Das Licht	66	Von Augenblicken	99
Farbgebung	66	Sei geistesgegenwärtig	100
Die gleichen Dinge	67	Die Macht der Gedanken	101
DAS GLÜCK		Priorität	101
KENNT KEIN ALTER	68	Bestenfalls	102
NUR IN DER BEWEGUNG	80	Die größten Erfolge	102
Nur in der Bewegung	82	Leicht werden	103
Bleibe lebendig und offen	83	Chancen	104
Vertraue dem Leben	84	Mutig sein	104
Vorsätze für das neue Jahr	85	Am Ende der Lehre	105
Um Mitternacht	86	AUS DEM	
Leben ist Wandel	87	AUGENBLICK HERAUS	106
Viel wichtiger	88	IMMER IN DER GEGENWART	130
Ins Unbekannte	88	Immer in der Gegenwart	132
Das Leben muß sich ändern	89	Genieße das Gute	133
Das geschenkte Motto	90	Täglicher Vorsatz	133
Lebensgefühl	91	Zeitverhältnis	134
Erlaubnisfrage	92	Gutes und Besseres	134
Graue Tage	92	Jeder Tag ist gut	135
Umarme die Gegenwart	93	Urteile nicht vorschnell	136
LASS DEN		Selbst die größten Chancen	137
MOMENT ENTSCHEIDEN	94	Gehe deinen Weg	138
Laß den Moment entscheiden	96	Wünsche	139

Wortlos	139
Jeder neue Tag	140
Lebe das Eigentliche	141
IM HIER UND JETZT	142
Im Hier und Jetzt	144
Laß dich in die Stille fallen	145
Meditation	145
Verlangsamungswunsch	146
Nimm dir Zeit für dich selbst	147
Sich in Geduld üben	148
Zeitmaßstab	149
Praktische Lebenskunst	149
Gelassen sein	150
Lausche der Stille	151
Gegenwärtig	152
Ausruhen	153