

# INHALT

Danksagungen .....	7
Einführung: 21 Tage .....	9
<b>TEIL I: ENTSCHLOSSEN AUFSTEHEN .....</b>	<b>37</b>
Sieben Lebensverändernde Morgenrituale .....	39
Lebensveränderndes Ritual #1:	
Früher aufstehen .....	40
Lebensveränderndes Ritual #2:	
Sich strecken statt zum Handy greifen .....	54
Lebensveränderndes Ritual #3:	
Sich eine einfache Frage stellen .....	65
Lebensveränderndes Ritual #4:	
Einfach atmen .....	77
Lebensveränderndes Ritual #5:	
In den Spiegel lächeln .....	86
Lebensveränderndes Ritual #6:	
Die Ziellinie sehen .....	94
Lebensveränderndes Ritual #7:	
Musik hören .....	105
Checkliste für den Morgen .....	113
<b>TEIL II: BEWUSST LEBEN .....</b>	<b>115</b>
Sieben Lebensverändernde Tagesrituale .....	117
Lebensveränderndes Ritual #8:	
Eine Sache aufräumen .....	118
Lebensveränderndes Ritual #9:	
Den eigenen Becher füllen .....	131
Lebensveränderndes Ritual #10:	
Loslassen .....	142

Lebensveränderndes Ritual #11:	
Ein kleines Gebet sprechen .....	154
Lebensveränderndes Ritual #12:	
Jemandem eine Freude bereiten .....	165
Lebensveränderndes Ritual #13:	
Aufmerksam zuhören .....	179
Lebensveränderndes Ritual #14:	
Im Hier und Jetzt sein .....	184
Checkliste für den Tag .....	196
Teil III: ZUFRIEDEN ZU BETT GEHEN .....	197
Sieben Lebensverändernde Abendrituale .....	199
Lebensveränderndes Ritual #15:	
Allein sein .....	201
Lebensveränderndes Ritual #16:	
Ein Tischgebet sprechen .....	207
Lebensveränderndes Ritual #17:	
Tagebuch schreiben .....	214
Lebensveränderndes Ritual #18:	
Ein Selfie schießen .....	220
Lebensveränderndes Ritual #19:	
Etwas laut wiederholen .....	226
Lebensveränderndes Ritual #20:	
Das Morgen visualisieren .....	234
Lebensveränderndes Ritual #21:	
Danke sagen .....	240
Checkliste für den Abend .....	244
Nachwort: Das Abenteuer beginnt .....	245
Literaturverzeichnis .....	248
Ausgewählte Bibliografie .....	254
Über die Autorin .....	256