

# DER INHALT

***Warum es besser ist, sein Glück selbst in die Hand zu nehmen, statt es anderen zu überlassen . . . . .*** 11

***Wie Sie aus diesem Buch für sich den größten Nutzen ziehen können . . . . .*** 17

**I. Die 17 Vorstellungen des glücklichen Lebens . . .** 23

1. Das wirkliche Glück ist die Harmonie aller Dinge, die unser tägliches Leben bestimmen . . . . . 26

2. Wer auf ein besseres Morgen hofft, versäumt das Gute im Heute . . . . . 33

3. Was es bedeutet, für den Rest seines Lebens einem eigenen Plan zu folgen . . . . . 41

4. Die Entscheidung, mehr an sich selbst zu glauben als an irgend jemand anderen. . . . . 48

5. Warum es besser ist, rechtzeitig an seine Gesundheit zu denken, statt hilflos auf die nächste Krankheit zu warten . . . . . 56

6. Was das Bekenntnis »Ich liebe mich« in unserem Leben verändern kann . . . . . 62

7. Wer uns wirklich alles über Essen, Trinken und das richtige Leben sagen kann . . . . .	67
8. Ein einfaches Rezept, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden . . . . .	73
9. Die Formel, mit der jeder erkennen kann, wo sein eigener Überfluß beginnt . . . . .	79
10. Warum es an der Zeit ist, das Zusammenleben in der Ehe gründlich zu überdenken. . . . .	83
11. Die wichtigsten Regeln des manipulativen Spiels, in dem wir täglich bestehen müssen. . . . .	90
12. Wie man seine Ängste meistert, um sich nie wieder erpressen zu lassen . . . . .	97
13. Jeder Erfolg beginnt damit, daß wir ihn uns eindringlich genug vorstellen . . . . .	105
14. Der einfachste Weg, Sexualität und Erotik wieder zur natürlichsten Sache der Welt zu machen . . . .	110
15. Wie man seine Visionen mit der Realität des Alltags in Einklang bringt. . . . .	117
16. Wie man lernt, sich mit dem Sterben anzufreunden, damit man das Leben nicht mehr zu fürchten braucht . . . . .	127
17. Wer niemals aufhört, Fragen zu stellen, hält das Tor zum wahren Wissen offen . . . . .	132

**II. Der Weg, seine Vorstellungen in die Praxis umzusetzen. . . . . 139**

1. Der feste Rahmen, in dem wir unser tägliches Leben gestalten . . . . .	142
2. Wie man lernt, sich etwas so lange einzureden, bis es ganz von selbst geschieht. . . . .	147

3. Die unbezahlbare Fähigkeit, sich jederzeit richtig entspannen zu können . . . . .	153
4. Wie man sich durch Aufschreiben von Problemen befreien kann . . . . .	159
<b>III. Vier Künste, die unserem Leben einen tieferen Sinn geben . . . . .</b>	<b>163</b>
1. Die Kunst, ein freier Mensch zu sein . . . . .	166
2. Die Kunst zu siegen, ohne zu kämpfen . . . . .	171
3. Die Kunst, richtig zu sehen, zu hören und zu fühlen . . . . .	176
4. Die Kunst, sich richtig mitzuteilen . . . . .	182
<b>IV. Drei Hinweise für den Weg, den jeder nur auf seine Weise gehen kann . . . . .</b>	<b>191</b>
1. Die Entscheidung, daß für uns das Beste vom Notwendigen gerade gut genug ist . . . . .	193
2. Die Geduld, allem die Zeit zu geben, die es braucht – vor allem sich selbst . . . . .	198
3. Die Entschlossenheit, sein Glück selbst zu beschützen, statt sich auf andere zu verlassen . . . . .	203
<b><i>Noch ein Hinweis.</i></b> . . . . .	<b>208</b>