
Inhalt

Das Leben in Schwung bringen	6
1. Woche	
Den Lebensauftrag finden	9
2. Woche	
Zeit effektiv nutzen	26
3. Woche	
Das Wichtige leben	42
4. Woche	
Zielbewusst durch den Alltag	57
5. Woche	
Spirituelle Vertiefung	73
6. Woche	
Burnout-Prävention	89
7. Woche	
Spannungsabbau	106
Was unbedingt notwendig ist	122
Die Autoren	125