

Inhalt

Verändern 7

Erwachen 11

- Mit der Sonne aufstehen 13
- Erinnern 19
- Wecken Sie Ihre Sinne 21
- Abschalten 29
- Morgenseiten 31
- Lächeln Sie sich im Spiegel an 33
- Die Langsamkeit von Tee 35

Vereinfachen 39

- Womit beginnen? 40
- Einfache Gewohnheiten für ein
übersichtliches Zuhause 42
- Sich ins eigene Zuhause verlieben 45
- Ideen für ein «neues» Zuhause 46
- Siebenundzwanzig Dinge bewegen 49
- Innenbegrünung 51
- Regale verschönern 53
- Ein minimalistisches Schlafzimmer 55
- Ein klares, helles Badezimmer 57
- Eine einfache Küche 61
- Die Einkaufsliste vereinfachen 65

Reinigen 71

- Hautreinigung und -pflege 73
- Wäschewaschen kann schön sein 87
- Umweltfreundliches Putzen 95

Wertschätzen 105

- Eine Auszeit zum Tagträumen 107
- Der Rhythmus des Kochens 109
- Essen im Kreis der Familie 111
- Freude an Süßem 115
- Freundschaften pflegen 121
- Rendezvous zu Hause 123
- Frisches aus dem eigenen Garten 129
- Einen ruhigen Ort finden 133
- Vom Zauber der Musik 135
- Würdigen, was man hat 137
- Schöne Blumen 139
- Ausschau halten und finden 141
- Blumen und Blüten –
 - ein kleiner jahreszeitlicher Überblick 143
- Ein romantisches Sträußchen 145

Erkunden 147

- Bewegung tut gut 149
- Bauernmärkte 150
- Die Nachbarschaft erkunden 153
- Tagesausflug 155

Teilen 163

- Den Tisch decken 165
- Ein bisschen Charme 167
- Servietten? Ja, bitte! 169
- Stimmungsvolles Licht 171
- Ein einfaches jahreszeitliches Menü 173

Erholen 191

- Eine Kerze anzünden 193
- Abendliche Rhythmen für die Kleinen 195
- Etwas Langsamkeit 197
- Ein Baderitual 199
- Aufschreiben 205
- Von schöner Nachtwäsche
 - verwöhnen lassen 207
- Ein gemütliches Bett 209

Rezeptregister 220

- Kochen 220
- Reinigen 221
- Pflegen 221