

Inhalt

Vorwort	7
Worum geht es in diesem Buch?	9
Glück, das kann ich selber!	10
Du wirst dein Leben niemals verändern, solange du dich nicht veränderst!	13
Richte deinen Blick auf das Positive	15
Die Dinge haben immer nur den Wert, den wir ihnen geben	18
Warum ist Dankbarkeit das Fundament für dein Glück?	22
Dankbarkeitstext	28
Selbstreflexion	30
Perspektivwechsel	33
Was willst du wirklich vom Leben?	36
51 Fragen, die dir bei deiner Selbstfindung und Selbstreflexion weiterhelfen können	38
Geschichten zur Persönlichkeitsentwicklung	43
Selbstliebe - Wie kannst du dich selber lieben	63
Angst vor dem Alleinsein	72
Was dich unglücklich macht und was du dagegen tun kannst	74
Warum du bei „Freundschaft plus“ von Anfang an auf der Verliererseite stehst	96
Warum Wahrheit wichtig ist	99
Unsere größte Schwäche ist das Aufgeben	101
Mache nicht die Fehler der anderen zu deinen Fehlern	105
Warum deine Gedanken dich regelrecht um dein Glück bringen können	109
Worte sind ein mächtiges Instrument – Wie kannst du sie positiv verändern?	112
Entschleunige dein Leben	115
Wenn alles zu viel wird	122
In 100 Jahren	126