

Inhalt

Gute Gewohnheiten nach Wunsch 7

Weniger und gesünder essen 15

Mehr Bewegung 24

Mit dem Rauchen aufhören 27

Besser gelaunt sein 30

Eine entspannte Einstellung 32

Nicht mehr grübeln 35

Ein Platz in der Gesellschaft 38

Eine liebevolle Beziehung 40

Gestalte dein Leben
ganz nach deinem Geschmack 43

Die Kultivierung eines Lebens 47