

How to be glücklich

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Ändere deinen Fokus und du änderst dein Leben!	4
Andere Wertschätzen.....	6
Begeistere dich für dein Leben!	8
Bücher machen glücklich	10
Dein inneres Refugium der Stille finden.....	12
Dreh deinen eigenen Lebensfilm!	14
Ehrenamt macht glücklich	16
Energie tanken.....	18
Energieräuber loswerden	20
Entscheide dich!	22
Etwas Neues auszuprobieren macht glücklich	24
Frag dich: „Was will ich?“ nicht, „Was will ich nicht?“!	26
Froh zu sein, bedarf es wenig... ..	28
Geld macht nicht glücklich – oder doch?	30
Glück ist immer individuell	32
Glücksmomente wahrnehmen	34
Gute Freunde machen glücklich	36
Helfen macht glücklich!.....	38
Leg los, statt aufzuschieben!	40
Hör auf, dir Sorgen zu machen!	42
Hör nicht auf, zu träumen!.....	44
Heute schon gelacht?	46
Loslassen tut gut.....	48

Mach dir deine Löffelliste!	50
Macht der Partner/ die Partnerin glücklich?	52
Macht Schokolade glücklich?.....	54
Mit kleinen Schritten zum Glück.....	56
Nutze deine Talente!	58
Positive Eigenschaften anderer für dich selbst übernehmen.....	60
Schau nicht auf deine Fehler, sondern finde deine Stärken!.....	62
Schenken macht glücklich	64
Schlechte Laune Tage vertreiben.....	66
Schritt für Schritt in's Glück.....	68
Sei Dankbar!	70
Setze dir (große) Ziele!	72
Sich mit glücklichen Menschen umgeben	74
Sieh dich mit den Augen deiner Freunde.....	78
Sport macht glücklich	80
Tu dir selbst etwas Gutes!	82
Übernimm die Verantwortung für dein Leben.....	84
Verzeihung bitte	86
Was ist schon alles gut?.....	88
Welche Werte tragen dich durch's Leben?	90
Wir stehen auf den Schultern unserer Ahnen	92
Zeit für einen Waldspaziergang.....	94
Nachwort.....	96