

Inhalt

I.	
Öffne Dein Herz	7
II.	
Sei achtsam.	17
III.	
Begegnung wirkt Wunder	29
IV.	
Vertrauen hilft.	39
V.	
Innerlich frei und gelassen.	47
VI.	
Zufriedenheit ist alles	61
VII.	
Sei gut zu dir selbst.	73

VIII.

Dankbarkeit ist der Schlüssel. 83

IX.

Suche immer die Stille. 95

X.

Freude tut der Seele gut 109

Quellenverzeichnis 126