

Inhalt



11
HVQT
452503)

0216064

6 Vorneweg dies ...

DIE ZIELE

16 Erfolg

Eignen Sie sich die Mentalität eines Gewinners an

20 Glück

Warten Sie nicht, nehmen Sie Ihr Lebensglück selbst in die Hand

26 Partnerschaft & Liebe

Geben Sie sich hin, aber pflegen Sie auch Ihre Selbstständigkeit

32 Gesundheit

Gehen Sie klug mit Ihrer Lebensenergie um

38 Zeitsouveränität

Wenn Sie es eilig haben, dann gehen Sie langsamer!

44 Genuss

Kosten Sie Ihr Leben aus – jeden Tag, jede Stunde, jede Minute

50 Wissen

Hören Sie nie auf zu lernen – Wissen steigert Ihren Selbstwert und macht Spaß

56 Lebensfreude

Lassen Sie mehr Lebensfreude und Abenteuer ins Leben

62 Finanzielle Freiheit

Ändern Sie Ihre Einstellung zum Geld grundsätzlich

68 Selbstbewusstsein

Sie brauchen niemandem etwas zu beweisen – nur sich selbst

74 Freundschaften

Pflegen Sie Ihre Wahl-Verwandtschaften

80 Anerkennung

Loben Sie, wenn Sie auf Wertschätzung Wert legen

86 Kommunikation

Seien Sie offen, wenn Sie andere für sich gewinnen wollen

92 Sex

Lassen Sie sich fallen und geben Sie sich dem Augenblick hin

98 Persönliches Wachstum

Begreifen Sie Probleme als Prüfungen, an denen Sie wachsen

DIE TUGENDEN

106 Zielklarheit

Bestimmen Sie als Erstes, wohin die Reise geht

112 Begeisterung

Lassen Sie stets die Leidenschaft Ihr Handeln bestimmen

116 Flexibilität

Seien Sie immer offen für Veränderungen

120 Geduld

Seien Sie beharrlich und diszipliniert - geben Sie nicht gleich auf

124 Gelassenheit

Take it easy – das Leben ist schwer genug

128 Humor

Wäre doch gelacht, wenn das Leben nichts zum Lachen bietet

132 Intuition

Hören Sie auf die Botschaften aus Ihrem Bauch

136 Konzentration

Bleiben Sie immer ganz bei der einen Sache, die Sie gerade tun

140 Kreativität

Wecken Sie das Potenzial, das in Ihnen schlummert

144 Mut

Lernen Sie, das Risiko zu schätzen

148 Optimismus

Betrachten Sie alles von der besten Seite

152 Soziale Kompetenz

Werden Sie zum Lebensunternehmer

156 Negative Emotionen

Nehmen Sie Abstand, verwandeln Sie Ärger in positive Energie

160 Willenskraft

Sie können Berge versetzen, wenn Sie wirklich wollen

164 Verantwortung

Nehmen Sie sich in die Pflicht für alles, was Sie tun

170 Zu guter Letzt ...

176 Impressum