

Ulfilas Meyer

Happy Aging

Den Rhythmus des Lebens finden

HERDER

FREIBURG • BASEL • WIEN

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Einleitung - 12 Weisheiten für das Altern | 9 |
| Am Anfang des Weges. | 33 |
| VERANTWORTUNG | |
| ... kann Ihnen niemand abnehmen | |
| <i>Sie nehmen Ihre Situation an und werden der, der Sie sind.</i> . . . | 35 |
| ACHTSAMKEIT - Jetzt ist nur jetzt | |
| <i>Sie bleiben bei dem, was Sie tun und werden sich</i> | |
| <i>des Augenblicks und Ihrer selbst gewahr..</i> | 44 |
| BEWEGUNG - Alles fließt | |
| <i>Sie wachsen und entwickeln sich, Sie reifen und ändern sich.</i> . . . | 56 |
| Ordnungen des Geistes. | 67 |
| STRUKTURIERUNG - Das schöpferische Chaos | |
| <i>Sie wählen, was Sie wollen und Sie wollen, was Sie wählen.</i> . . . | 69 |
| VEREINFACHUNG - Weniger ist meistens mehr | |
| <i>Werfen Sie Ballast ab, damit Sie Platz haben</i> | |
| <i>und leichter leben.</i> | 78 |
| ENTSCHLEUNIGUNG - Zeit ist niemals Geld | |
| und Geld hat niemals Zeit | |
| <i>Wenn Sie die Langsamkeit entdecken, finden Sie Ihr Tempo.</i> . . . | 87 |

| | |
|--|-----|
| Die Öffnung des Herzens. | 97 |
| HUMOR ... ist, wenn Sie trotzdem lachen <i>Sie lernen mit Widersprüchen zu leben und werden großzügiger gegenüber sich und anderen.....</i> | 99 |
| GENUSS - Die Früchte des Lebens pflücken <i>Sie spüren sich, Sie fühlen sich wohl und Sie drücken das aus.</i> | 107 |
| MITGEFÜHL - Aus dem Nehmen wird ein Geben <i>Sie befreien sich von Ihrer Ichsucht.. . . .</i> | 116 |
| Im Rad der Verwandlung. | 125 |
| GELASSENHEIT - Es ist so wie es ist <i>Sie lassen los, Sie lassen zu, Sie lassen sich ein.</i> | 127 |
| EINSICHT - Wandel und Weisheit durch Erfahrung <i>Sie nutzen Ihr Wissen, durchschauen die Dinge und erkennen sich selbst.</i> | 136 |
| ÜBUNG - Die Macht der Gewohnheit <i>Sie praktizieren neue Formen und löschen alte Muster. Sie schulen und meistern sich.</i> | 148 |
| Nachwort | 157 |
| Literaturempfehlungen. | 158 |