

Gertrud Hirschi

Sieben Wege glücklicher zu werden

Die Energien der Wochentage nutzen

Inhalt

Dank	11
Vorwort zur zweiten Auflage	12
Liebe Leserin, lieber Leser	14
Wochenmanagement	21
So meditieren Sie richtig	22
Mudras, die Fingerkraftwerke	24
Düfte verschönern das Leben	24
Kraft der Steine	26
Blitzrezepte für köstliche Drinks	26
Packen Sie's positiv an!	28

Sieben Wege ins Glück 29

Sonntag - Weg des Lichts	31
Audienz bei der Sonnenkönigin	34
Meditationen für den Sonntag	37
Surya-beda — der Sonnenatem	
aus dem alten Indien	41
Mudra — die Glückshormone tanzen lassen	41
Da lacht das Herz!	42
Weiß und Gelb für ein sonniges Gemüt	44
Musik bewegt das Herz	44
In Sphären himmlischer Düfte schwelgen	45
Gold und Diamanten für den Sonntag	46
Lächeln verzaubert die Stimmung	46
Sonniger Beeren-Drink	47
Weizen und Dinkel	47
Essen wie im In-Lokal	49
Besondere Sonntagsgenüsse	49
Tipps für den Sonntag	50

AK
Sonnt, j»



Montag - Weg der inneren Freiheit	51
Nächtliches Stelldichein mit der Mondgöttin	55
Meditationen für den Montag	56
Stress-Killer-Atmung	61
Mudra — nimm es gelassen!	62
Power im Fundament	63
Geborgen in Blau	64
Melodien und Rhythmen zum Kuscheln	65
Düfte, die der Seele schmeicheln	66
Silber, Mondstein & Co.	66
Der Montag-Blues ist halb so schlimm!	67
Meister Proper lässt grüßen	67
Reis für Gelassenheit und Geduld	68
Entschlacken ist immer gut...	69
Tipps für den Montag	70



Dienstag - Weg der Tatkraft	71
Hot Date mit Mars	74
Meditationen für den Dienstag	77
Vital-Atem	82
Mudra - neue Energie tanken	83
Ich zeig's mir!	84
Rot hat Rasse	87
Let's swing	
In Duftwolken gehüllt	
Marsianische Steine	89
Einfach gut drauf sein ...	89
Energiedrink	90
Gerste für Ringkämpfer	90
Powerfood für schnell zwischendurch	92
Tipps für den Dienstag	92



Mittwoch - Weg der geistigen Klarheit	94
Abenteuer-Trip mit dem smarten Merkur	98
Meditationen für den Mittwoch	100
Wechselatem für innere Harmonie	104
Mudra — für geistige Frische	105
Geistig fit!	107
Gelb inspiriert	108
Musik bringt Schwung und Leichtigkeit	109
Auf den richtigen Riecher kommt es an ...	109
Steine für geistige Klarheit	110
Raus aus der Routine ...	111
Brain-Power-Drink	111
Hirse macht geschickt und heiter	112
Brainfood für Eilige	113
Tipps für den Mittwoch	113



Donnerstag - Weg des Reichtums	115
Rendezvous mit Jupiter	118
Meditationen für den Donnerstag	121
Thors Lachen oder gut gelaunt ist halb gewonnen	126
Mudra - zur Kräftigung einzelner Organe	126
Da jauchzt die Leber!	128
Orange kontra Alltagsgrau	130
Musik der Götter	131
Auf Duftwolken schweben ...	131
Edle Steine des Jupiter	132
Gehen Sie donnerstags fremd...	132
Sauer macht lustig — Apfelessig-Trunk	133
Roggen für ein starkes Rückgrat	133
Gemüsesuppen in allen Varianten	134
Tipps für den Donnerstag	135



Freitag

Freitag - Weg der Liebe und Freundschaft	136
Lustwandeln mit der wunderschönen Venus	140
Meditationen für den Freitag	142
Mudra - Stress ade	147
Offenen Herzens die Welt erobern	149
Ich stärke mir den Rücken!	149
Es grünt so grün ...	152
Musik berührt die Tiefe meiner Seele	152
In sinnliche Duftsphären tauchen	153
Magie der Venus-Steine	154
Es lebe das Weibliche ...	154
Mango-Molke macht froh	155
Hafer macht unternehmungslustig	155
Gute-Laune-Food	157
Tipps für den Freitag	157



Samstag

Samstag - Weg der Innenschau	159
Saturn lädt höflichst ein...	164
Meditationen für den Samstag	166
Kaminfeger-Atem	171
Mudra — zur Aktivierung der Chakraenergie	171
Tanz der Gelenke	173
Violett — voller Geheimnisse	175
Musik — die große Trostspenderin	176
Es riecht zum Himmel...	176
Steine des Saturn	177
Die liebe Sippe...	178
Saturn-Drink	178
Mais für Ausdauer und Besonnenheit	179
Brot backen — Brot brechen	- 180
Tipps für den Samstag	180
Es geht weiter ...	183
Entsprechungstabelle	184
Büchertipps	186