

ROLAND SCHUPP

SONNENSCHWEIN  
FÜR  
JEDEN TAG

*DIE KUNST,  
UNBESCHWERTER ZU LEBEN*

HERDERBÜCHEREI

## INHALT

Mein Wunsch für Sie	7
Betrachten Sie die Welt mit anderen Augen	10
Stellen Sie sich um	19
Gedanken sind Kräfte	23
Gewinnen Sie mit Freundlichkeit	30
Ärger, Zorn und Haß sind Ihre Feinde	32
Zeit ist nicht nur Geld	34
Sechs magische Kräfte mit doppelter Funktion	41
Sehen Sie die gute Seite	45
Langeweile ist ein Fremdwort für Sie	50
Wie werden Sie schnell reich und glücklich?	52
Mehr loben und besser kritisieren	56
Fördern Sie die Harmonie in sich	58
Musik beeinflußt Ihr Leben	61
Freude im Beruf	65
Erfolg und Geld	68
Ihr Geist steht zu Diensten	70
Hören Sie auf Ihre innere Stimme	74
Kennen Sie sich selbst?	76
Mehr Glück in der Ehe	81
Sehen Sie das Schöne um sich herum und achten Sie dabei auf die vielen Kleinigkeiten!	87

Freude mit Haustieren	91
Mit Speis und Trank gesünder oder krank	94
Halten Sie sich frisch!	100
Weisheit aus China, der Wasserdoktor und die Krankenkassen	107
Sie können noch mehr für sich tun	110
Die Oase in der Wüste	113
8 oder 10 Regeln für eine freundlichere und friedlichere Welt	116
Zu guter Letzt	126