

Gretchen Rubin



# Das Happiness-Projekt

oder:

Wie ich ein Jahr damit verbrachte, mich um meine Freunde  
zu kümmern, den Kleiderschrank auszumisten,  
Philosophen zu lesen und überhaupt  
mehr Freude am Leben zu haben

Aus dem Amerikanischen  
von Antoinette Gittinger

Scherz

# Inhalt



	<b>An alle Leser</b> .....	11
	<b>Auf geht's!</b> .....	13
<b>1 JANUAR</b>	<b>Tanken Sie Energie</b> .....	29
	Vitalität	
<b>2 FEBRUAR</b>	<b>Denken Sie an die Liebe</b> .....	55
	Ehe	
<b>3 MÄRZ</b>	<b>Streben Sie nach Höherem</b> .....	93
	Arbeit	
<b>4 APRIL</b>	<b>Werden Sie lockerer</b> .....	119
	Elternschaft	
<b>5 MAI</b>	<b>Nehmen Sie das Spielen ernst</b> .....	145
	Freizeit	
<b>6 JUNI</b>	<b>Nehmen Sie sich Zeit für Freunde</b> .....	181
	Freundschaft	
<b>7 JULI</b>	<b>Kaufen Sie sich etwas Glück</b> .....	211
	Geld	
<b>8 AUGUST</b>	<b>Meditieren Sie über den Himmel</b> .....	247
	Ewigkeit	
<b>9 SEPTEMBER</b>	<b>Fröhen Sie einer Leidenschaft</b> .....	281
	Bücher	
<b>10 OKTOBER</b>	<b>Seien Sie wachsam</b> .....	301
	Achtsamkeit	

<b>11 NOVEMBER</b>	<b>Bewahren Sie sich ein zufriedenes Herz .....</b>	<b>329</b>
	Einstellung	
<b>12 DEZEMBER</b>	<b>Ausbildungslager Perfektionismus .....</b>	<b>353</b>
	Glück	
	<b>Nachwort .....</b>	<b>367</b>
	<b>Danksagung .....</b>	<b>369</b>
	<b>Ihr Happiness-Projekt .....</b>	<b>371</b>
	<b>Lektürevorschläge .....</b>	<b>373</b>

