

ALBERT ESPINOSA

**GLÜCKS-
GEHEIMNISSE
AUS DER
GELBEN
WELT**



Aus dem Spanischen
von Sonja Hagemann

GOLDMANN

Inhalt

Vorwort: Achtung, in diesem Buch steckt Albert, wenn du erst mal damit anfängst, lässt es dich nie mehr los <i>von Eloy Azorín</i>	9
Meine Inspiration	13
Und was soll dieses Buch?	15

So geht's los ... Die gelbe Welt

Woher stammt diese Welt?	19
Was ist denn die gelbe Welt?	23

So geht's weiter ... Liste der Entdeckungen, die unsere Welt gelb gestalten (Krebslektionen, die man aufs Leben anwenden kann)

Die erste Entdeckung: Verluste sind positiv	29
Die zweite Entdeckung: Das Wort »Schmerz« existiert gar nicht.	35

Die dritte Entdeckung: Nach dreißig Minuten werden Probleme lösbar	41
Die vierte Entdeckung: Stell jeden Tag fünf gute Fragen	46
Die fünfte Entdeckung: Zeig mir, wie du gehst, und ich sage dir, wie du lachst	51
Die sechste Entdeckung: Wenn du krank bist, wird in deinem Leben alles kontrolliert und in deiner Krankenakte festgehalten – fürs Leben sollte es auch so etwas geben, eine Lebensakte	57
Die siebte Entdeckung: Sieben Tipps fürs Glücklichein	64
Die achte Entdeckung: Dein größtes Geheimnis verrät am meisten über dich	69
Die neunte Entdeckung: Spitz die Lippen und puste . . .	73
Die zehnte Entdeckung: Hab keine Angst vor dem Menschen, in den du dich verwandelt hast	76
Die elfte Entdeckung: Finde heraus, was du dir gern ankuckst, und dann schau's dir einfach an	81
Die zwölfte Entdeckung: Fang ab sechs an zu zählen. . .	85
Die dreizehnte Entdeckung: Die Suche nach Süden und Norden	90
Die vierzehnte Entdeckung: Hör dir mal zu, wenn du wütend bist	93
Die fünfzehnte Entdeckung: Positiv wachsen	96
Die sechzehnte Entdeckung: Das Schwierigste ist nicht, sich selbst zu akzeptieren, sondern alle anderen	99

Die siebzehnte Entdeckung: Die Macht der Gegensätze	102
Die achtzehnte Entdeckung: Zwanzig Minuten Winterschlaf	106
Die neunzehnte Entdeckung: Such auch außerhalb der Klinik nach deinen Zimmernachbarn	109
Die zwanzigste Entdeckung: Lust auf ein REM mit mir?	115
Die einundzwanzigste Entdeckung: Die Macht des ersten Mals	118
Die zweiundzwanzigste Entdeckung: Ein Trick, um niemals wütend zu werden	121
Die dreiundzwanzigste Entdeckung: Ein toller Kniff, um herauszufinden, ob du jemanden liebst	124
Dreiundzwanzig Entdeckungen, um zwei Momente meines Lebens zu verbinden: mein vierzehntes und mein vierundzwanzigstes Lebensjahr	126

So wird gelebt ... Die Gelben

Über die Gelben	133
Wie kann man einen Gelben finden und erkennen?	154
Der gelbe Fragenkatalog	164
Schlussbetrachtungen über die Gelben	174

Und zur Ruhe kommen ... Das gelbe Ende

Ein gutes Ende 181

Ein letztes Wort noch 191