

Anselm Grün

Mit ruhigem Herzen

Das kleine Buch für Freude
und Gelassenheit

Weltbild

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Der wahren Freude	
auf der Spur	7
Meditationen	15
Kapitel 2: Selbstvertrauen	53
<i>Sich öffnen für die Liebe</i>	60
Meditationen	61
Kapitel 3: Geborgenheit	
und Rituale	93
<i>Die »Kunst des gesunden Lebens«</i>	93
<i>Mein Tagesablauf</i>	95
<i>Anregungen für persönliche Rituale</i>	103
<i>Eine Frage der Atmosphäre</i>	110
<i>Anregungen für Familienrituale</i>	110
<i>Geburtstage</i>	112
Kapitel 4: Tore zum Leben	117
Meditationen	121
