

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	9
Aandachtig zijn	11
Naar jezelf luisteren	17
Je comfortabel voelen	23
Moed tonen	34
In evenwicht blijven	41
Je laten meevoeren	57
Genieten	65
Problemen niet te groot maken	72
Integer handelen	81
Joviaal zijn tegenover de ander	87
Openstaan voor kunst	93
Een ander liefhebben	102
Minder doen	111
Opgaan in het nu	122
Opgewektheid cultiveren	129
Vormgeven aan levensfasen	134
Een richting kiezen	140
De eigen vermogens reëel inschatten	145
Stoppen met teveel denken	150
Waar je echt trots op kunt zijn	154
Uniciteit ontwikkelen	167
Je verantwoordelijk voelen	173
Waardig omgaan met tegenslag	180
Het vreemde waarderen	185
Yin en Yang	191
Zijn in plaats van hebben	199
Literatuur	207
De auteur	210