

Andrea Micus

DIE GLÜCKSKURVE DES LEBENS

Warum es ab der Lebensmitte
nur noch bergauf geht

INHALT

Vorwort	9
Das Glück ist ein »U«	13
Das Rezept für Ihr ganz persönliches Glück	37
Positives Denken – Der Generalschlüssel zum Glück	41
Gelassenheit – Die herrliche Lebensart der Lässigkeit	59
Liebe – und zwar so viel wie möglich	71
Soziale Kontakte – sie halten uns mollig warm ...	89
Kreativität – Querdenken und von Künstlern Begeisterung lernen	107
Abwechslung – damit das Leben wieder Kopf steht	123
Eigenverantwortung – Schreiben Sie Ihr eigenes Drehbuch	147
Sinnvolles tun und anderen helfen	171
Und noch zum Schluss	183
Anhang	185