Simplify your life - Einfacher und glücklicher leben

Autor: Werner Tiki Küstenmacher mit Lothar J. Seiwert

Campus Verlag; 16. Auflage (2004)

ISBN-10: 3593374412 / ISBN-13: 978-3593374413

338 Seiten, mehrere Cartoons, Preis: 19,90 €

Über dieses millionenfach verkaufte Buch wurde schon viel Positives geschrieben. Statt der üblichen Wiedergabe des Klappentextes oder dem Hinweis auf diverse Buchkritiken poste ich Euch hier die **Inhaltsangabe** – diese sollte Euch inspirieren, daß Buch zu lesen.

Stufe 1: Vereinfachen Sie ihre Sachen

- simplify-Idee 1: Ent-wirren Sie Ihren Arbeitsplatz
- simplify-Idee 2: Ent-stapeln Sie Ihr Büro
- simplify-Idee 3: Ent-rümpeln Sie Ihre Umgebung
- simplify-Idee 4: Ent-machten Sie die Vergesslichkeit

Stufe 2: Vereinfachen Sie Ihre Finanzen

- simplify-Idee 5: Ent-fernen Sie Ihre Geldblockaden
- simplify-Idee 6: Ent-zaubern Sie das Thema Geld
- simplify-Idee 7: Ent-schulden Sie sich
- simplify-Idee 8: Ent-kommen Sie Ihrem Sicherheitsgedanken
- simplify-Idee 9: Ent-werfen Sie Ihre eigene Sicht von Reichtum

Stufe 3: Vereinfachen Sie Ihre Zeit

- simplify-Idee 10: Ent-doppeln Sie Ihr Handel
- simplify-Idee 11: Ent-perfektionieren Sie Ihr Leben
- simplify-Idee 12: Ent-lasten Sie sich durch konsequente Neins
- simplify-Idee 13: Ent-schleunigen Sie Ihr Leben
- simplify-Idee 14: Ent-fliehen Sie ab und zu

Stufe 4: Vereinfachen Sie Ihre Gesundheit

- simplify-Idee 15: Ent-locken Sie Ihrem Körper Glücksstoffe
- simplify-Idee 16: Ent-zünden Sie Ihre Begeisterung
- simplify-Idee 17: Ent-krampfen Sie das Thema Fitness
- simplify-Idee 18: Ent-schlacken Sie Ihren Körper
- simplify-Idee 19: Ent-spannen Sie sich optimal

Stufe 5: Vereinfachen Sie Ihre Beziehungen

- simplify-Idee 20: Ent-inseln Sie sich durch Netzwerke
- simplify-Idee 21: Ent-wirren Sie Ihre Familienbande
- simplify-Idee 22: Ent-krampfen Sie Ihre Beerdigung
- simplify-Idee 23: Ent-kräften Sie Ihre Neidgefühle
- simplify-Idee 24: Ent-ärgern Sie sich

Stufe 6: Vereinfachen Sie Ihre Partnerschaft

- simplify-Idee 25: Ent-falten Sie Ihre Beziehung
- simplify-Idee 26: Ent-dramatisieren Sie Ihre Gespräche
- simplify-Idee 27: Ent-zerren Sie das Verhältnis von Beruf und Privatleben
- simplify-Idee 28: Ent-fesseln Sie Ihre sexuelle Energie
- simplify-Idee 29: Ent-scheiden Sie heute gemeinsam über Ihr Leben im Alter

Stufe 7: Vereinfachen Sie sich selbst

- simplify-Idee 30: Ent-decken Sie Ihr Lebensziel
- simplify-Idee 31: Ent-wickeln Sie Ihre Stärken
- simplify-Idee 32: Ent-lasten Sie Ihr Gewissen
- simplify-Idee 33: Ent-rätseln Sie sich selbst

Am Ziel

Anhang

- Entpuppen Sie sich: Die Schmetterlingsphasen Ihres Lebens
- Nutzen Sie die Schmetterlingsregeln
- Die fünf Wege zur Entfaltung
- Literaturempfehlungen

Wenn ihr das Buch gebraucht kaufen möchtet, sollte es aber mindestens die 11. Auflage sein, weil es 2004 komplett überarbeitet und maßgeblich aktualisiert wurde. Generell empfehle ich die gebundene Version und / oder die Version als digitales Hörbuch (Doppel-CD)

Quell-URL: https://kritisches-netzwerk.de/forum/simplify-your-life-einfacher-und-gl%C3%BCcklicher-leben-werner-t-k%C3%BCstenmacher-u-lothar-j-seiwert

Links
[1] https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/402%23comment-form
[2] https://kritisches-netzwerk.de/forum/simplify-your-life-einfacher-und-gl%C3%BCcklicher-leben-werner-t-k%C3%BCstenmacher-u-lothar-j-seiwert