

Indice

Prefazione

di ANTON LICHTENAUER 5

1. Un'energia positiva
Ciò che mette a tutti le ali 11
2. Entra nel flusso della vita
Presente con tutti i sensi 35
3. Danzare la vita
In sintonia con la melodia della gioia 63
4. Il cielo è in te
L'arte di essere felici 94
5. Vedi la vita con serenità
Della leggerezza della vita 121
6. Ogni attimo un miracolo
Godi del tuo tempo 137