

©Dominique Clarysse – maart 2019

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of
openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

INHOUD

Voorwoord	11
1. Alles op zijn tijd	15
2. Niksen versus verveling	43
3. JOMO en essentie levensfasen	45
4. Ontspullen, zalig leren ontdoen van overbodige	59
5. Doe wel en zie niet om	75
6. Volg je hart	91
7. Buik en brein de twee toppers	107
8. Je krachtige adem	127
9. Helen met je eigen handen	155
10. Begin elke dag met een lach	181
11. Mijn innerlijke vrijheid	201
12. Hoe je kalmte blijven bewaren	219
Slotwoord	233