

Inleiding	6
Deel 1 De reis	8
Aankomst in Santiago	9
Nog steeds onderweg	13
Reizen met bagage	17
Een rugtas vol	22
Knooppunten en kruisingen	27
Ontmoetingen onderweg	31
Doel van de reis	38
Bestemming en avonturen	44
Hobbels en bobbel op mijn pad	49
Met bewust-ZIJN op stap	55
Richting geven aan ondernemerszin	62
Deel 2 Routes	68
Beren op de weg	70
Wie redt wie op de kruising?	76
Wie navigeert?	81
De afslagen	90
Welk pad loop jij?	96
Je eigen koers	101
Deel 3 Lessen in geluk	106
<i>Ik en de ander</i>	
Luister je	107
Lach erom	112
Een beetje dankbaarheid	116
Gerichte aandacht	119
Kunst is weldadig voor je	123
Een dagje strand doet wonderen	126
Wanneer een coach raadplegen?	129
Vertel het maar	131

Deel 3 Lessen in geluk vervolg 134

Individueel

Lichaamsbewustzijn	135
Aanwezig in je lijf	139
Blij met kernkwaliteiten	141
Stilte maakt je hoofd leeg	144
De natuur als spiegel	146
Beter ademen, minder stress	151
Meer discipline in je leven	155
De kunst van het alleen zijn	158
Aandacht voor piekeren	160
Schrijf jezelf gelukkiger	162
Spullen en ontspullen	165

Deel 4 Oefeningen 168

Wens of verwijt	169
Ballast opruimen	170
Moeten en willen	174
Moet ik dit nu doen?	177
Het allerbelangrijkste is niet vergeten wat het allerbelangrijkste is	179
Pauzes nemen	182
Eerste hulp bij energieslurpers	184
Teleurstellingen en tegenvallers	185
Mijn oudere zelf	188
Wat is er nodig voor zelfonderzoek	189
Zegeltjes sparen	192
Een rondje wandelen	194

Deel 5 196

Terugkeer naar de Santiago	197
Dank	201
Literatuurlijst	202
Over de auteur	208