

## Inhaltsverzeichnis

Der Schönheit huldigen	13
Wie dieses Buch entstanden ist	21
Dein Gewinn	29
Wie du in diesem Projekt vorgehen kannst	37
Risiken und Nebenwirkungen?	47
Sammeln und Dokumentieren	55
Und so geht es	75
Wenn es gar nicht geht	83
Das Wunder deines Alltags	91
Die Phasen dieses Projektes	105
Danke	115