

TONYA DALTON

THE **JOY** OF
MISSING OUT

© des Titels »the joy of missing out« (ISBN 978-3-7474-0237-5)
2020 mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

INHALT

JOY OF MISSING OUT AUCH BEKANNT ALS: JOMO	9
EINLEITUNG	11
1. ENTDECKUNGEN MACHEN	23
KAPITEL 1 ENTDECKE DICH SELBST	24
KAPITEL 2 ENTDECKE DEINE OPTIONEN	41
KAPITEL 3 ENTDECKE DEINEN LEITSTERN	69
2. KLARHEIT FINDEN	89
KAPITEL 4 SCHÄRFE DEINEN FOKUS	90
KAPITEL 5 KLÄRE DEINE ZEIT	109
KAPITEL 6 KLÄRE DEINE ENERGIE	129

.....

3. SCHAFFE EINFACHHEIT	153
KAPITEL 7	
VEREINFACHE DEINE SYSTEME	154
KAPITEL 8	
VEREINFACHE DEINE ROUTINEN	174
KAPITEL 9	
VEREINFACHE DEINE STRUKTUREN	192
4. ERREICHE HARMONIE	213
KAPITEL 10	
HARMONISIERE DEINE FREIRÄUME	214
KAPITEL 11	
MACH DEIN JA GESCHMEIDIG	234
KAPITEL 12	
HARMONISIERE DEIN LEBEN	255
ZUSAMMENFASSUNG	
LOS GEHTS!	273
DANKSAGUNG	281
ANMERKUNGEN	285
ÜBER DIE AUTORIN	302