

Deel 1. De opbouw	
1	Inleiding 9
2	Doelen zijn magneten 11
3	Hoe zoek je je doelen? 15
	3.1 De eerste dag: wat wil ik?
	3.2 De tweede dag: verlanglijst herzien
	3.3 De derde dag: derde verlanglijst
	3.4 De vierde dag: vierde verlanglijst
	3.5 De vijfde dag: vijfde lijst
	3.6 De zesde dag: zesde verlanglijst
	3.7 De zevende dag: definitieve lijst
4	Bepaal je prioriteiten 23
5	Detailleer je doelstellingen 27
6	Teken jouw Wensboom 31
7	Resultaten controleren 33
	7.1 Als je mislukt
	7.2 Waarom het fout kan gaan
	7.3 Hoe mislukkingen voorkomen
8	Je levensplan uitwerken 39
	8.1 Algemeen levensplan
	8.2 25-jarenplan
	8.3 Vijfjarenplan
	8.4 Jaarplan
	8.5 Halfjaarplan
	8.6 Maandplan
	8.7 Weekplan
	Een intermezzo: Twee spiegels 55
9	Citaten bij deel 1
10	Oefeningen bij deel 1 63
11	Literatuur bij deel 1 69
Deel 2. Hoe leer ik willen?	
12	Inleiding 73
13	Misvattingen over willen 75
	Een intermezzo: zwakke wil - sterke wil 77
14	De wil als centraal besturingsmechanisme 81
	14.1 Wat is willen?
	14.2 Fasen in het wilsproces

15	Kenmerken van de gezonde, sterke wil	87
	15.1 Daadkracht en energie	
	15.2 Zelfbeheersing	
	15.3 Concentratie	
	15.4 Initiatief, moed en durf	
	15.5 Geduld	
	15.6 Onthechting	
16	Harmonisch willen	97
	16.1 De sterke wil	
	16.2 De kundige wil	
	16.3 De goede wil	
	16.4 De transpersoonlijke wil	
17	Hulpmiddelen ter verbetering van het willen	101
	17.1 Voeding	
	17.2 Lichaamstraining	
	17.3 Autosuggestie en zelfbevestiging	
	17.4 Gewoontevorming	
	Tot slot: Plant je kerstboom vol wensen	111
18	Citaten bij deel 2	113
19	Oefeningen bij deel 2	115
20	Literatuur bij deel 2	129