

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Prägungen aus der Kindheit	21
Gedanken erschaffen unser Leben	32
Sag dir die Wahrheit!	41
Achtsamkeit und Präsenz	49
Die Macht der Fragen	61
Meditation – komm zur Ruhe	65
Dein Weg zur Selbstliebe	71
Die Kraft der Absicht!	77
Ziele, Träume und Visionen	87
Fokus!	117
Dein Umfeld beeinflusst dich und du dein Umfeld...	123
Opfer oder Schöpfer?	137
Ernährung & Glück	151
Sport und Bewegung	163
Verbundenheit	173
Dankbarkeit	183
Herzlichen Dank	193