

# INHALT

Vorwort.....	1
Warum ist es so wichtig und doch so schwierig, zu sich selbst zu finden? .....	3
Schritt 1 – die Basis: Körper, Geist und Seele in Einklang bringen .....	7
Gehen Sie in sich mit stiller Meditation.....	9
Yoga & Qi Gong .....	12
Pranayama – Atemübungen .....	13
Sport, Natur & Hobby .....	15
Achtsam im Hier und Jetzt leben .....	19
Das habe ich in diesem Kapitel über mich gelernt .....	23
Schritt 2: Die Kunst, sich selbst zu lieben.....	24
„20 Dinge, die ich an mir liebe“ .....	26
„Nobody is perfect“.....	27
„Weg mit den bösen Worten“ .....	28
„Bitte lächeln!“ .....	30
„Das bin ich mir wert!“ .....	31
Das habe ich in diesem Kapitel über mich gelernt .....	33
Schritt 3: Blockierende Gedanken & Gefühle überwinden .....	34
Warum Sie sich selbst blockieren.....	35
Aus Erfahrungen werden Glaubenssätze.....	39
Identifizieren & sortieren.....	43
Neues Denken entwickeln.....	45
Positive Glaubenssätze dank Affirmationen .....	45
Tschüss, negative Gedanken!.....	47
Blockierenden Gefühlen den Laufpass geben.....	49
NLP-Methoden gegen innere Blockaden .....	50
Energieverbindungen zu anderen Menschen lösen .....	51
<i>Das habe ich in diesem Kapitel über mich gelernt</i> .....	53
Schritt 4: Die eigenen Wünsche und Träume wiederentdecken .....	54
„Der Weg Ihres Lebens“ .....	55

„Brief Ihres inneren Kindes“ .....	60
„Die Wünsche und Träume Ihrer Kindheit“ .....	62
„Foto-Erinnerung“ .....	64
<i>Das habe ich in diesem Kapitel über mich gelernt</i> .....	67
Schritt 5: Erkennen, was im Leben wirklich zählt.....	68
„Die Fragen meines Lebens“ .....	68
„Die richtigen Entscheidungen“ .....	75
„Inneren Widerstreit auflösen“ .....	78
„Die Signale Ihrer Seele“ .....	80
„Ich mach's auf meine Art!“ .....	82
„Weg mit den Gewohnheiten, oder: Selbstfindung wie ein Kind“ .....	86
<i>Das habe ich in diesem Kapitel über mich gelernt</i> .....	89
Schritt 6: Die eigenen Fähigkeiten kennenlernen .....	90
Selbstverwirklichung im Beruf.....	90
Selbstfindung in der Freizeit .....	93
Charakterstärken der Positiven Psychologie .....	99
Tugend 1: Weisheit bzw. Wissen.....	101
Tugend 2: Mut .....	102
Tugend 3: Menschlichkeit .....	104
Tugend 4: Gerechtigkeit.....	105
Tugend 5: Mäßigung .....	106
Tugend 6: Transzendenz .....	107
Das habe ich in diesem Kapitel über mich gelernt.....	111
Schritt 7: An die innere Stärke glauben.....	112
„Jeden Tag eine Aufgabe“ .....	113
„Schritt für Schritt“ .....	114
„Kopf hoch!“ .....	115
„Ich könnte nicht, ich mache es!“ .....	119
<i>Das habe ich in diesem Kapitel über mich gelernt</i> .....	122
Abschließende Worte.....	123