

INHALT

Einladung	06
Übung: <i>Setz dir ein Ziel</i>	10
Übung: <i>Visualisiere deine Träume</i>	12
Rezept: <i>Körperpeeling</i>	16
Atemübung: <i>Atme dich frei</i>	18
Mentalübung: <i>Dein wahres Ich</i>	20
Rezept: <i>Dein Mutmach-Duftanker</i>	24
Meditation: <i>Der Berg der Veränderung</i>	26
Mentalübung: <i>Dein Glücksstein</i>	28
Rezept: <i>Raumspray</i>	31
Übung: <i>Deine Stärken</i>	34
Rezept: <i>„Ich bin stark“-Parfüm</i>	36
Mentalübung: <i>Der innere Kritiker</i>	38
Übung: <i>Glaubenssätze erkennen und umwandeln</i>	40
Atemübung: <i>Die Flamme des Atems</i>	43
Meditation: <i>Auf der Sommerwiese</i>	47
Rezept: <i>Fuß-Massageöl</i>	49
Meditation: <i>Lass deine Sorgen los</i>	52

Übung: <i>Nimm der Herausforderung ihren Schrecken</i>	54
Tipp: <i>Vanilleduft</i>	56
Körperübung: <i>Den Stress einfach abschütteln</i>	58
Meditation: <i>Ich bin so gut, wie ich bin</i>	60
Körperübung: <i>Lächle, und die Welt lächelt zurück</i>	62
Rezept: <i>Duftende Träume</i>	66
Körperübung: <i>Fokussiere deine Gedanken</i>	68
Körperübung: <i>Ein neuer Energieschub</i>	73
Rezept: <i>Heiße Hilfe</i>	74
Meditation: <i>Deine Krafttankstelle</i>	76
Rezept: <i>In der Ruhe liegt die Kraft</i>	79
Meditation: <i>Nimm dir eine Auszeit</i>	81
Körperübung: <i>Entspann deine Augen</i>	82
Körperübung: <i>Heilende Berührung</i>	86
Rezept: <i>Ein guter Schlaf</i>	90
Mentalübung: <i>Sei dankbar</i>	92
Vita	94