

EINLEITUNG	11
------------	----

**PART I**

WANN HABE ICH ENDLICH GLÜCK?	21
------------------------------	----

**PART II**

WAS MACHT EINE HIGH VALUE FRAU AUS?	31
-------------------------------------	----

Du arbeitest an deinem Mindset	32
Du übernimmst Selbstverantwortung	34
Du zelebrierst Dankbarkeit	36
Du verfolgst deine Ziele	37
Du arbeitest an deiner Resilienz	39
Du investierst am meisten in dich selbst	39
Du setzt eigene Grenzen	41
Dein Leben ist in Fülle	43
Du vergleichst dich nicht	45
Was andere über dich denken, ist dir egal	47

Loslassen fällt dir leicht	<b>48</b>
Dein Vertrauen verlässt dich nie	<b>49</b>
Du hast Disziplin und Durchhaltevermögen	<b>50</b>
Du kannst Zeit mit dir allein verbringen	<b>51</b>
Dein Herz ist voller Liebe	<b>52</b>
Du tust Gutes	<b>54</b>
Du kannst dich aufrichtig für andere freuen	<b>55</b>
Du beherrschst die Kunst der Vergebung	<b>57</b>
Du lebst dein authentisches Ich	<b>59</b>
 <b>PART III</b>	
DAS HIGH VALUE MODELL	<b>63</b>
Selbstliebe	<b>66</b>
Selbstvertrauen	<b>68</b>
Selbstwert	<b>69</b>

**PART IV**

SELBSTBEZIEHUNG:	
DU BIST SO SCHÖN, WIE DU DICH FÜHLST	<b>73</b>
Die Beziehung zu dir selbst:	
Selbstannahme vs. Selbstdisziplin	<b>82</b>
Innere Schönheit	<b>84</b>
So steigerst du deinen Selbstwert	<b>89</b>
Von der Selbstsabotage	
zur inneren Arbeit	<b>99</b>
Sollte ich an meinem	
Selbstwertgefühl arbeiten?	<b>115</b>

**PART V**

UMFELD	<b>129</b>
Energieräuber im Umfeld	<b>134</b>

**PART VI**

JOB	<b>139</b>
-----	------------

**PART VII**

LIEBE	<b>147</b>
Deine High Value Beziehung	<b>159</b>

**PART VIII**

ZEIT FÜR VERÄNDERUNGEN	<b>171</b>
Warnzeichen, dass du	
dringend Selbstliebe brauchst	<b>184</b>

**PART IX**

DAS UNTERBEWUSSTSEIN	<b>195</b>
Glaubenssätze	200
Gedanken	208
Gefühle	209

**PART X**

MANIFESTIEREN	<b>221</b>
---------------	------------

**PART XI**

LOSLASSEN	<b>233</b>
-----------	------------

ZUSAMMENFASSUNG	<b>245</b>
-----------------	------------

ÜBER DIE AUTORINNEN	<b>251</b>
---------------------	------------

DANKSAGUNG	<b>253</b>
------------	------------

IMPRESSUM	<b>256</b>
-----------	------------