

# INHALT

Vorwort	6
<b>GRUNDLAGEN</b>	<b>9</b>
Wie ausgeglichen bist du? „Das Lebensrad“-Selbstcoaching	10
Deine innere Intention	14
Stress ist das „neue Zigarettenrauchen“.	16
Wie steht es mit deiner Resilienz?	19
<b>INTUITION UND TRANSFORMATION</b>	<b>25</b>
Zufall: Es fällt dir zu, was fällig ist.	26
Höre auf deine Intuition & vertraue deinen spontanen Impulsen	27
Die Geschichte vom Neubeginn	32
Das Good-Girl-Syndrom	34
Nutze regelmäßiges Journaling	37
Embodiment: Verkörperung	40
<b>KÖRPER, ATEM UND UNSER GEIST</b>	<b>47</b>
Atmen	48
Wie beeinflusst unser Körper unseren Geist und umgekehrt?	56
<b>HEILE DEINE WURZELN</b>	<b>65</b>
Lerne von deinen Ahnen und Urahnen	66
Wie du die Stärken deiner Ahnen in deinem eigenen Leben nutzen kannst	72
Vergeben und Loslassen	76

<b>KÖRPER: AKZEPTANZ &amp; SELBSTLIEBE</b>	<b>83</b>
Das Zeitalter der Selbstoptimierung	84
Liebe hat keine (Kleider-)Größe	87
<b>EMOTIONALER HUNGER</b>	<b>95</b>
Den emotionalen Hunger heilen	96
Was ist emotionaler Hunger?	97
Spiritueller Hunger: Wenn die Seele hungert	106
Intuitives Essen	119
BALANCE – Leben im Einklang mit sich selbst	124
<b>WOMEN CODE</b>	<b>131</b>
Der weibliche Zyklus	132
<b>TRANSFORMATION &amp; SELBSTWERT</b>	<b>163</b>
Transformation beginnt mit Entscheidungen:	
Vom Opfer zum Schöpfer	164
<b>DRANBLEIBEN FÜR VERÄNDERUNG</b>	<b>193</b>
Die Kraft der positiven Emotionen: Resilienz durch Selbstfürsorge	194
Warum es manchmal so schwer ist, sich nachhaltig zu verändern	197
Abschlussworte	203
Über die Autorin	206