

# 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

## **KÖRPER: AKZEPTANZ & SELBSTLIEBE** **83**

Das Zeitalter der Selbstoptimierung 84

Liebe hat keine (Kleider-)Größe 87

## **EMOTIONALER HUNGER** **95**

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

## **WOMEN CODE** **131**

Der weibliche Zyklus 132

## **TRANSFORMATION & SELBSTWERT** **163**

Transformation beginnt mit Entscheidungen: 164

Vom Opfer zum Schöpfer

## **DRANBLEIBEN FÜR VERÄNDERUNG** **193**

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