

Inhalt

Bist du bereit für ein Abenteuer?	6
---	---

■ Dein Reiseziel: Entscheide, wohin die Reise geht	7
■ Deine Reiseroute: Was dich in diesem Workbook erwartet ..	12
■ Deine Packliste: Was du auf deiner Reise brauchst	14

ERSTE REISESTATION:

Lerne deine Reisegruppe kennen	19
--------------------------------------	----

■ Erfahre mehr über deine Persönlichkeitsanteile	20
■ Stimme deine Persönlichkeitsanteile auf die Reise ein	29

ZWEITE REISESTATION:

Befreie dich von unnötigem Gepäck	35
---	----

■ Deine Auspackliste: Für mehr Leichtigkeit und Freude	36
■ Stell dich deiner Angst vor Veränderungen und vertraue auf deinen Weg	39
■ Befreie dich von gesellschaftlichen Erwartungen und negativen Glaubenssätzen	47
■ Löse dich von Vergleichen und feiere deine Individualität ..	53
■ Heile alte Wunden und befreie dich von vergangenen Belastungen	57

DRITTE REISESTATION:

Stärke deine Selbstliebe wie einen Muskel	63
---	----

■ Kreiere Wohlfühlroutinen für Körper, Geist und Seele	65
■ Führe positive Selbstgespräche für mehr innere Zufriedenheit	69

VIERTE REISESTATION:

Nimm Umwege mit einer Prise Humor	77
■ Lach dich locker	79
■ Verändere deine Blickrichtung	82

FÜNFTE REISESTATION:

Nimm die Schönheit wahr, die dich umgibt	87
■ Sei dankbar für die kleinen Geschenke des Lebens	89
■ Nutze die Kraft der Dankbarkeit	93

SECHSTE REISESTATION:

Stärke deine Bindung zu anderen Reisenden	101
■ Praktiziere Dankbarkeit für deine Herzensmenschen	103
■ Setze gesunde Grenzen und stehe für dich ein	110
■ Löse Konflikte effektiv und bring Harmonie in deine Beziehungen	119

SIEBTE REISESTATION:

Habe Spaß und feiere dein Leben	131
■ Bring Freude in deinen Alltag	132
■ Feiere das Leben in all seinen Farben	137
Wie deine Reise weitergehen kann	145
■ Betrachte das Ende dieser Reise als den Anfang einer neuen	146
■ Abschied	155
Die Autorin	157