

## INHALT

13 Tag 10: Das Gelüste-Tool (Teil 1) .....	169
14 Tag 11: Legen Sie Ihre Ernüchterungsdatenbank an .....	182
15 Tag 12: Rückblicke: Zurückschauen, um vorwärts zu kommen .....	191
16 Tag 13: Das Gelüste-Tool (Teil 2) .....	199
17 Tag 14: RAIN – Das Gelüste-Monster im Regen stehen lassen .....	207
18 Tag 15: Inneres Notieren .....	222
19 Tag 16: Entlassen Sie Ihre Kommission .....	234

### **TEIL 3**

#### **A BIGGER BETTER OFFER – EIN NOCH TOLLERES ANGEBOT:**

<b>TAGE 17–21 .....</b>	<b>245</b>
20 Tag 17: Ungezwungene Entscheidungsfreiheit .....	252
21 Tag 18: Die Beziehung zwischen Essen und Stimmung wirksam einsetzen .....	259
22 Tag 19: Güte .....	268
23 Ein Hinweis zum Thema Trauma .....	288
24 Tag 20: Durch Erfahrung Vertrauen zu sich selbst aufbauen .....	298
25 Tag 21: Das ultimative noch tollere Angebot (Das unfassbar allertollste Angebot) .....	304
 Danksagungen .....	 317
Quellen .....	319
Index .....	328
Über Judson Brewer .....	333