

INHALT

Einladung zur Veränderung	10
Herzlich willkommen!	12

TEIL EINS

Grundgedanken zur Transformation von Ängsten	31
---	-----------

Glaub nicht alles, was du denkst	32
Werde dir deines Magnetfeldes bewusst	38
Niemand hat immer alles im Griff	43
Du kannst dich jederzeit von einer neuen Seite zeigen . .	48
Mach dich von früheren Entscheidungen frei.	55
Liebe oder Angst? Was wählst du momentan?	58
Unschlüssigkeit bringt mehr Verluste als jede Fehlentscheidung.	63
Deine Träume verdienen es, dass du anfängst, bevor du bereit bist.	67
Mach das Beste aus dem, was du hast.	72
Die Antwort gibt immer die Gegenwart.	75
Wir widerstehen oft dem, was wir am meisten brauchen	79

Wie du auf Herausforderungen reagierst, bestimmst du selbst	83
In jeder Beziehung herrschen Ebbe und Flut	89
Befrei dich von Angstgedanken	95
In den Beziehungen, die wir haben, spiegelt sich unsere Innenwelt.	99
Sei ehrlich. Sei gütig. Sei offen.	106
Priorisierst du das wirklich Wichtige?	110
Verlass dich auf deine innere Führung	113
Investierst du in dich?	119
Du bist Kapitän*in deiner Seele	124

TEIL ZWEI

Grundgedanken zum Thema Mut	131
Sich verloren zu fühlen, ist ein Rückruf nach Hause . . .	132
Dass du an deinem Potenzial zweifelst, ist ganz natürlich	139
Entweder entwickelst du dich weiter oder du leistest Widerstand	143
Wir sind beides – Licht und Dunkelheit	150
Was du nicht hast, kannst du nicht geben	165
Was du nicht annimmst, nimmt dich ein.	170
Unsere Erwartungen prägen das Ergebnis	177
Vertrau auf deine höhere Führung	182
Was realistisch ist, entscheidest <i>du</i>	188
Wähl dein Tempo selbst.	193
Die Welle bricht? Dann lass sie doch	197
Zu vergeben heißt, dich zu befreien.	200
Feier alles, was du an dir magst	205
Du kannst dich verändern	208

TEIL DREI

Grundgedanken für ein magnetisches Mindset . .	213
Bis die Vision an dir zupft, treibt dich der Schmerz	214
Zum Anfangen ist es nie zu spät	218
Achte auf deine Selbstgespräche	221
Verschaff dir Klarheit über deine Werte	225
Mach dir deine Magnetkraft zunutze	231
Erschaff dir deinen eigenen Glimmer	236
Triff magnetische Entscheidungen	242
Es gibt immer einen anderen Weg	246
Such dir Vorbilder	250
Mangeldenken vs. Mindset der Fülle	253
Alles dreht sich ums Wiederaufstehen	260
Sieben Möglichkeiten herauszufinden, was für dich richtig ist	263
Vertrau deinen Zeitplänen	266
Sei radikal ehrlich zu dir	269
Echter Selbstwert kommt von innen	273
Frag dich selbst, bevor du dich bei anderen erkundigst. .	277
Behandle dich wie die Menschen, die du liebst	281

TEIL VIER

Grundgedanken für ein freudvolles Leben	287
Was dabei herauskommt, kann man vorher nie wissen . .	288
Eins nach dem anderen	292
Lieber im Flow als mit Gewalt	295
Frieden ist Entscheidungssache	299
Konzentrier dich auf das, was du schon hast und bist. . .	302
Selbst kleine Verbesserungen können Enormes bewirken	306
Wirf 'ne Münze	309
Verbinde dich wieder neu mit der Ehrfurcht	314
Jeder einzelne Moment hat es verdient, dass wir uns über ihn freuen	317
Lass dich ein auf die Schönheit des Lebens	320
Sieh das Licht in deinen Mitmenschen	323
Warte nicht – so ein Moment kommt vielleicht nie wieder	327
Sei einfach	332
Sag Ja zu deinem Leben	335
Jede Jahreszeit birgt ihre eigenen Learnings	338
Sei ein Magnet für die Freude	342
Nachwort	349
Dank	350
Über die Autorin	351