

INHALT

MONTAG Selbstbewusstsein

Sich seiner selbst im Hier und Jetzt bewusst sein 25

DIENSTAG Selbstbild

Wer warst du und wer bist du jetzt? 55

MITTWOCH Selbstliebe

**Stell dein Schatten-Ich
deinem Sonnen-Ich gegenüber** 97

DONNERSTAG Selbstverwirklichung

Jeder Mensch ist eine Insel 145

FREITAG Selbstverantwortung

Schließ einen Vertrag mit dir selbst 181

SAMSTAG Selbstvertrauen

**Was es heißt, sich selbst zu vertrauen
und anzunehmen, was ist** 213

SONNTAG Selbstfürsorge

Genieße dein Leben! 241