

EINLEITUNG 9

Teil 1: Wenn du gut aussiehst, fühlst du dich gut 18

KAPITEL 1:

Warum nervt
mein Kleiderschrank
mich so? 20

KAPITEL 2:

Selbstfürsorge neu
definiert 24

KAPITEL 3:

Das »AB-Closet-
Editing-System« 40

Teil 2: Ganz du selbst — bringe die beste Version deiner selbst zum Ausdruck 72

KAPITEL 4:

Erkunde deinen
eigenen Stil 74

KAPITEL 5:

Entdecke dein wahres
Selbst: Eine
Meditation 78

KAPITEL 6:

Die »Drei-Wörter-
Methode« 82

Teil 3: Entwickle deine Wohlfühl- Garderobe 106

KAPITEL 7:

Was ziehe ich an? 108

KAPITEL 8:

Das »Mirror
Mindset« 112

KAPITEL 9:

Die neun Universal-
Stücke 118

Teil 4:
Mache das
Anziehen zu einem
freudigen Ritual 160

KAPITEL 10:

Kreiere deine neuen
Looks 162

KAPITEL 11:

Basisstücke festlegen
und eigene Formeln
finden 166

KAPITEL 12:

Erfinde deine tägliche
Routine neu 178

Teil 5:
Der Effekt eines
fabelhaften Stils 186

KAPITEL 13:

Kleide dich mit
Leichtigkeit 188

KAPITEL 14:

Shoppen fürs
Wohlbefinden 200

KAPITEL 15:

Sei ganz du selbst 214

DANK 219

ÜBER DIE AUTORIN 223