

Inhalt Teil 1

In fünf Schritten zu deiner perfekten Beziehung

Vorwort	9
Einleitung	16
Schritt 1: Entscheide dich!	20
Willst du oder willst du nicht?	21
Warum ist das bloß so schwer?	27
Tu, was dein Herz dir sagt!	34
Ja oder nein?	38
... und wenn der Himmel über dir zusammenbricht!	43
Nützliche Affirmationen und Übungen	48
Schritt 2: Wie sieht deine perfekte Beziehung aus?	52
Was genau willst du?	54
Vom Negativen ins Positive »übersetzen«	62
Wenn du zaubern könntest ...	68
Nützliche Affirmationen und Übungen	72
Schritt 3: Lass alles los, was deinem Ziel nicht dient!	75
Was dein Leben nicht bereichert	77
Loslassen, aber wie?	94

Was würde die Liebe tun?	97
Nützliche Affirmationen und Übungen	98
 Schritt 4: Beweise dem Leben, dass du es ernst meinst!	 100
Ändere deinen Fokus!	105
You go first!	110
Erfolg hat drei Buchstaben	116
Kommunikation ist alles	120
Nützliche Affirmationen und Übungen	128
 Schritt 5: Erhalte deine perfekte Beziehung!	 130
Positive emotionale Grundschwingung	132
Magie der Aufmerksamkeit	136
Schenken und Annehmen	141
Wiederholen und Bekräftigen	143
Nützliche Affirmationen und Übungen	146
 Schlusswort	 148
 Inhalt Teil 2	
In fünf Schritten zur perfekten Trennung	153
 Über die Autorin	 309