

# Inhaltsverzeichnis

<b>Die Kunst des Lebens</b>	<b>11</b>
<b>Vorspann</b>	<b>23</b>
<b>1 Selfcare – ein guter Draht zu dir selbst hilft auf dem Weg zu deinem Wohlfühlkörper</b>	<b>37</b>
<b>2 Freundinnen: dein innerer Spiegel!</b>	<b>47</b>
<b>3 Authentisch statt extrem</b>	<b>63</b>
<b>4 Rotverbot war gestern</b>	<b>89</b>
<b>5 Meine Seite der Geschichte</b>	<b>101</b>
<b>6 Achtsam, einzigartig, komplett: Von der Liebe zu dir selbst</b>	<b>111</b>
<b>7 Schmerz als Kompass: Hör auf deinen Körper und lass alte Glaubenssätze los</b>	<b>129</b>
<b>8 Selbstheilungskraft ist das Zauberwort!</b>	<b>155</b>
<b>9 Back to the roots – Natur her! Und zwar schnell!</b>	<b>193</b>

<b>10</b>	<b>Den inneren Schweinehund austricksen: Mit Gelassenheit ins Tun kommen</b>	<b>217</b>
<b>11</b>	<b>Wie du dein großes Glück findest</b>	<b>241</b>
<b>12</b>	<b>Essen als Spiegel der Seele</b>	<b>275</b>
<b>13</b>	<b>Dein Safe Space: Zwischen Komfortzone und Realitätsflucht</b>	<b>303</b>
<b>14</b>	<b>Longevity 2.0 – mit artgerechtem Lifestyle und Ikigai gesund 100+ werden</b>	<b>321</b>
<b>15</b>	<b>Der Geist folgt dem Körper oder umgekehrt?</b>	<b>345</b>