

Inhalt

Einführung 9

Erster Teil VERSTEHE DIE REGELN

- Kapitel 1: Die Regeln der Welt 19
- Kapitel 2: Deine Regeln 33

Zweiter Teil LERNE ZU LIEBEN

- Kapitel 3: Liebe deine Matte 57
- Kapitel 4: Liebe dein Kissen 71
- Kapitel 5: Liebe deine Küche 81

Dritter Teil MACH DICH AN DIE ARBEIT

- Kapitel 6: Arbeit auf der Matte 103
- Kapitel 7: Arbeit auf dem Kissen 177
- Kapitel 8: Arbeit in der Küche 189

Vierter Teil FÜHR ALLES ZUSAMMEN

- Kapitel 9: Sieben-Tage-Schnellstart-Programm 279
- Kapitel 10: Dreißig-Tage-Transformationsplan 285

Ende: Ich wünsch dir was! 299

Über die Autorin 303