

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