

Inhalt

Das Geschenk der Selbstliebe

Ist Selbstliebe egoistisch?	8
Ein Geschenk, das wir uns selbst machen	9
Triff eine Entscheidung	11
Und schon sind wir mitten auf dem Weg zur Selbstliebe	16
In diesem Buch behandeln wir drei Grundthemen	18
Wie viel Prozent Energie hast du zur Verfügung?	20

Selbstliebe ist ein Gefühl

Sich wieder spüren lernen	28
Die ganze Palette der Gefühle annehmen	34
Die bewusste Wahrnehmung zurückerobern	42
Du warst immer schon liebenswert	50
Was macht dich glücklich?	57

Selbstliebe und unsere Erinnerung

Deine Erinnerungen sind nicht die Wahrheit	66
Warum wir nicht die ganze Wahrheit wahrnehmen	70
Auf welche Weise baust du dir dein Umfeld?	76
Wir übernehmen Kontrolle über unsere Erinnerung	81
Wir entziehen negativen Erlebnissen die Kraft	85
Kraft aus der Vergangenheit schöpfen	90

Tu dir einen Gefallen: dir gefallen!

Die Liebe zu dir beginnt in dir selbst	98
Was ist toll an dir?	101
Wie entstehen unsere Gedanken?	107
Erschaffe dir deinen eigenen liebevollen Raum	112
Liebe deinen Körper, dann liebt ihn auch dein Nächster	120
Du bist einzigartig!	128
Höre auf, dich zu vergleichen	136
Liebe dich selbst wie deinen Nächsten	142
Liebst du andere mehr als dich selbst?	148
Warum ein Nein manchmal das wichtigste Ja ist	150
Die Kraft der Affirmationen	155
Warum wir uns selbst danken sollten	161
Die Turbotipps für mehr Selbstliebe	167
Selbstliebe in Krisenzeiten	172
Bleib immer dran!	174
Anhang	175