

Erstes Kapitel

Aller Anfang ist einfach: Die ersten Schritte	8
Aufwachen und beginnen	10
Das Glück in die eigene Hand nehmen	14
Es ist genug Liebe für alle da	16
Das eigene Programm ändern	20
Kritische Stimmen identifizieren	22
Beobachten und wahrnehmen	24
<i>Auf einen Blick: Auf dem Weg zur Selbstliebe</i>	28

Zweites Kapitel

Ja sagen zu sich selbst: Eine neue Art von Kontakt	30
Licht und Schatten	32
Ressourcen pflegen	34
Gefühle willkommen heißen	36
Eine Schatzkarte der Gefühle	40
Eigene Bedürfnisse spüren und leben	42
Grenzen setzen	44
Sich Raum nehmen	46
Wertschätzung praktizieren	50
<i>Auf einen Blick: Das Ja zu sich selbst entdecken</i>	54

Drittes Kapitel

Tempel der Seele: Den Körper lieben lernen	56
Freundschaft schließen mit dem Körper	58
Der Körper als Tempel der Seele	62
Außen wie innen	68
<i>Auf einen Blick: Für einen liebevollen Umgang mit dem Körper</i>	72

Viertes Kapitel

Entfaltung und Wachstum: Selbstliebe blühen lassen	74
Die Aufwärtsspirale	76
Vom Umgang mit Krisen	78
Die vier psychologischen Grundbedürfnisse	81
Selbstliebe-Fallen	86
<i>Auf einen Blick: Wie Selbstliebe Teil Ihres Lebens wird</i>	90
Sich selbst vergeben	94
Zum Weiterlesen	95
Impressum	96