

INHALT

HERZLICH WILLKOMMEN	7
ERSTE WOCHE	11
TAG 1 Selbstliebe	13
TAG 2 Machen Sie sich den Spiegel zum Freund	21
TAG 3 Wie wir mit uns selbst reden	29
TAG 4 Die Vergangenheit loslassen	37
TAG 5 Selbstachtung entwickeln	45
TAG 6 Den inneren Kritiker überwinden	53
TAG 7 Selbstliebe: Eine Bestandsaufnahme nach der ersten Woche	61
ZWEITE WOCHE	69
TAG 8 Das innere Kind lieben – 1. Teil	71
TAG 9 Das innere Kind lieben – 2. Teil	77

TAG 10	Den Körper lieben, sich von Schmerzen befreien	87
TAG 11	Wut auflösen und sich gut fühlen	97
TAG 12	Die Angst überwinden	105
TAG 13	Mit Liebe in den Tag starten	115
TAG 14	Selbstliebe: Rückblick auf die zweite Woche	123

DRITTE WOCHE 129

TAG 15	Vergeben Sie sich selbst und jenen, die Ihnen Schmerz zufügten	131
TAG 16	Unsere Beziehungen heilen	141
TAG 17	Stressfrei leben	147
TAG 18	Reichtum empfangen	155
TAG 19	Dankbarkeit leben	165
TAG 20	Spiegelarbeit mit Kindern	173
TAG 21	Selbstliebe hier und jetzt	181

NACHWORT 189

Zwölf Wege, sich selbst Liebe zu schenken – jetzt gleich und jederzeit	190
---	-----