

DAS GIBT ES AUF SEITE

0	EINLEITUNG	13
	Es ist Zeit, dass Du an Dich denkst	
	Das kann Dir mit «aufblühen» passieren ...	
1	STEHAUFMÄNNCHEN-GESCHICHTE.....	21
	Liegenbleiben oder aufstehen – Du entscheidest	
2	DEINE GEDANKEN FORMEN DICH.....	33
	Wie sprichst Du mit Dir?	
	Gedanken vs. Worte	
3	GEERDET • VERWURZELT • ENTWURZELT	49
	Wissen, woher Du kommst – Verbundenheit	
	Erkenne und akzeptiere Dein Selbst und	
	vertraue Dir	
	Was Wachstum mit Erdung zu tun hat	
4	WIE DEFINIERT SICH GLÜCK?.....	71
	Kann jeder glücklich sein?	
	Stehen Glaubenssätze Deinem Glück im Weg?	
	«ENT-ERNSTE» Dein Leben	
5	URVERTRAUEN – DEIN LEBENSSTART	87
	Finde und erkenne Deine (Ur-)Ressourcen	
	Liebe heilt alles – Selbstliebe	
	40 Zentimeter entscheiden, ob Du es schaffst	
	ERKENNE DEINE SCHATTENSEITE(N).....	99

6	(UNTERDRÜCKTE) GEFÜHLE – DEINE GEFÜHLE	109
	Grabe Deine Glaubenssätze aus, damit sie Dich nicht mehr in Deinem Vorwärtskommen hindern. Wende sie einfach an, mach aus Negativ ein Positiv	
7	DEIN NEUES ICH WILL DICH KENNENLERNEN	131
	Wer, wie und was möchtest Du in fünf Jahren sein? Kreiere Dein Zukunfts-ICH und erreiche Deinen Traum Intentionen richtig verfassen	
8	NACH ETWAS SÜCHTIG SEIN	141
	Sucht erkennen Emotionen oder Mangel hinter der Sucht verstehen Dein Ausstieg aus der Sucht	
9	WENN DU DICH VERLIERST	159
	«Würde-Diebe» entlarven Definiere Deine Werte und lebe sie Königsmacher sind niemals Opfer	
10	ABSCHIED	171
	Wenn der Tod uns zwingt, Abschied zu nehmen Letztes Glied der Herkunftsfamilie Ein Tier hergeben «Hätte ich nur»-Sätze löschen	
	ANLEITUNG ZUR VERGEBUNG	188

11	WENN DU DEINE SICHERHEIT VERLIERST	195
	Komfortzone vs. Veränderung	
	Wie Trauer entsteht, bleibt und doch geht	
12	DIAGNOSE KRANK	209
	Gedankenspirale • Selbstbestimmung • Lebenszeit	
13	AUFBLÜHEN – FÜHLE DICH EINFACH GUT	225
	Schmerz loslassen und transformieren	
	Wenn Deine Kinder «flügge» werden	
	SELBSTVERTRAUEN DANK DEM TIGER	232
14	EIN WEISER EGOIST SEIN	239
	Glücklich, frei, erfolgreich und selbstbewusst	
15	DAS KANNST DU SOFORT UMSETZEN	251
	Für Ungeduldige: Aufblüh-Rezept für jeden Tag	
	ICH BIN	254
16	DANKESCHÖN	259
17	BONUS	265
	Aprikosentorte mit Schlagrahm bei Tante Klara	
	und wozu Erwartungen führen können	
	ERSTLING VON EVA-MARIA JANUTIN	277