

## INHALTSVERZEICHNIS

**4**

Vorwort von Michaela Zilse

**6**

Einleitung

**8**

Mindset Coaching Programm

POSITIV ESSEN

- Die Baby Aufgabe
- Lexikon Ernährungsformen
- Körperwahrnehmung
- Verantwortung übernehmen
- Suggestionen
- POSITIV Mindset
- POSITIV Wasser trinken
- Entscheidung treffen
- Fang jetzt an

**28**

Einsteigerrezepte mit Spielraum

**54**

deine Seite

**56**

alle Audios auf einen Blick

**57**

Danke und ein extra Highlight für dich

**58**

meine Praxis Quanten-Studio

**59**

Impressum