

# INHALT

<b>WENN DAS HERZ WEINT .....</b>	<b>5</b>
Bis hierhin und nicht weiter .....	6
Auch kleine Schritte führen zum Ziel .....	12
<b>WO DAS GLÜCK ZU FINDEN IST .....</b>	<b>19</b>
Gefangen im Hamsterrad .....	20
Die Schlüssel zum Glück .....	26
<b>WIE DU WURDEST, WER DU BIST .....</b>	<b>39</b>
Der Einfluss der Persönlichkeit .....	40
Wie uns andere Menschen prägen .....	43
Raus aus alten Mustern .....	50
<b>FAHRPLAN IN EIN NEUES LEBEN .....</b>	<b>57</b>
Menschen ändern sich nicht, oder doch? .....	58
Veränderung leicht gemacht .....	65
<b>SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR ALLTAGSGLÜCK ...</b>	<b>75</b>
Warum positive Emotionen wichtig sind .....	76
Genieße die kleinen Momente .....	79
Bring Bewegung in dein Leben .....	85
Deine Zeit – dein Projekt: , Entdecke Hobbies neu .....	90

<b>ENTWICKLE EINE POSITIVE HALTUNG .....</b>	<b>97</b>
Glück ist eine Frage der Denkgewohnheiten .....	98
Entwickle das richtige Mindset .....	101
Stelle das Positive in den Vordergrund .....	107
Überwinde irrationales Denken .....	114
Schluss mit lästigen Sorgen .....	123
<b>VERBESSERE DIE BEZIEHUNG ZU DIR SELBST .....</b>	<b>133</b>
Schreib deine Geschichte neu .....	134
Befreie dich von überhöhten Ansprüchen .....	151
Lerne dich liebevoll zu behandeln .....	156
<b>LASS DEIN WUNSCHLEBEN WIRKLICHKEIT</b>	
<b>WERDEN .....</b>	<b>163</b>
Erfinde dich neu .....	164
Schluss mit dem Streben nach fremden Idealen ..	168
Tu, wonach dein Herz sich sehnt .....	174
Dein neues Leben erwartet dich .....	184
Die Autorin .....	190
Impressum mit GU-Garantie .....	192