

INHALTSVERZEICHNIS

*

Vorwort	06	Woche 29 Jeder Tag zählt	124
Einleitung	08	Woche 30 Grenzen setzen	128
		Woche 31 Dankbarkeit mitteilen	132
Woche 1 Anfänge	10	Woche 32 Bestimmung	136
Woche 2 Sich Zeit nehmen	16	Woche 33 Neues wagen	140
Woche 3 Montage als Chance nutzen	20	Woche 34 Meinungen	144
Woche 4 Der Weg ist das Ziel	24	Woche 35 Freiheit	148
Woche 5 Vertrauen	28	Woche 36 Social Media	152
Woche 6 Sorgen	32	Woche 37 Momente genießen	156
Woche 7 Gefühle anerkennen	36	Woche 38 Aushalten können	160
Woche 8 Positive Gefühle verstärken	40	Woche 39 Innere Ruhe	164
Woche 9 Schwächen	44	Woche 40 Gründe	168
Woche 10 Träume	48	Woche 41 Andere bestärken	172
Woche 11 Gewohnheiten	52	Woche 42 Eigener Wille	176
Woche 12 Die kleinen Dinge	56	Woche 43 Was brauche ich wirklich	180
Woche 13 Toxic Positivity	60	Woche 44 Wohlfühlworte	184
Woche 14 Perfektion	64	Woche 45 Lieblingsmenschen	188
Woche 15 Entscheidungen treffen	68	Woche 46 Nächstenliebe	192
Woche 16 Gesunde Auszeiten und Ruhe	72	Woche 47 Erfolg	196
Woche 17 Gute Vorsätze	76	Woche 48 Veränderungen	200
Woche 18 Ehrlichkeit	80	Woche 49 Optimismus	204
Woche 19 Fehler	84	Woche 50 Vergebung	208
Woche 20 Heilung	88	Woche 51 Wachstum	212
Woche 21 Sich beschenken lassen	92	Woche 52 Mut	216
Woche 22 Selbstliebe	96		
Woche 23 Allein sein können	100	Danksagung	222
Woche 24 Selbstvertrauen	104		
Woche 25 Loslassen	108		
Woche 26 Freundlichkeit	112		
Woche 27 Selbselfindung	116		
Woche 28 Inspiration	120		