

INHALT

Vorneweg	5
----------------	---

TEIL I

GESTALTE MIT DEM AUF EINEN KAFFEE MIT DIR SELBST-RITUAL DEIN MAGISCHES LEBEN

Was bedeutet auf einen Kaffee mit dir selbst ?	11
Auf einen Kaffee mit dir selbst	29
Die unglaublichen Vorteile des auf einen Kaffee mit dir selbst -Rituals	40
Die Wissenschaft hinter der Magie des Selbstgesprächs	55
Dein eigenes auf einen Kaffee mit dir selbst	64
Wie gestalte ich mein auf einen Kaffee mit dir selbst -Ritual?	80
Kristens auf einen Kaffee mit dir selbst	88
Das Turbo- auf einen Kaffee mit dir selbst -Ritual	103
Zeit für auf einen Kaffee mit dir selbst finden	122
Alternative Perspektivtechniken (APT)	126
Weg mit dem Negativen – für mehr Glanz und Glitter	134

TEIL II

SKRIPT FÜR AUF EINEN KAFFEE MIT DIR SELBST

Auf einen Kaffee mit dir selbst -Skript: Ein magisches Leben leben	149
Auf einen Kaffee mit dir selbst -Skript: Eine Gewohnheit ändern	154
Auf einen Kaffee mit dir selbst -Skript: Fitness und Gewichtsabnahme	167
Auf einen Kaffee mit dir selbst -Skript: Gesundheit und langes Leben	174
Auf einen Kaffee mit dir selbst -Skript: Heilen	179
Auf einen Kaffee mit dir selbst -Skript: Reichtum, Erfolg und Wohlstand	184
Auf einen Kaffee mit dir selbst -Skript: Finde eine*n tolle*n Partner*in!	191
Auf einen Kaffee mit dir selbst -Skript: Romantische Beziehungen	197
Auf einen Kaffee mit dir selbst -Skript: Fruchtbarkeit	202
Auf einen Kaffee mit dir selbst -Skript: Tolle Eltern sein	209
Selbstgesprächsskript für Kinder (Achtung: es gibt keinen Kaffee)	213
 Anderen helfen und Fazit	 220
Kostenlose Audio MP3 und PDF	222
Die Autorin	223