

# INHALT

Vorneweg .....	5
----------------	---

## TEIL I

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

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

## TEIL II

### **SKRIPTE FÜR AUF EINEN KAFFEE MIT DIR SELBST**

<b>Auf einen Kaffee mit dir selbst</b> -Skript: Ein magisches Leben leben .....	149
<b>Auf einen Kaffee mit dir selbst</b> -Skript: Eine Gewohnheit ändern .....	154
<b>Auf einen Kaffee mit dir selbst</b> -Skript: Fitness und Gewichtsabnahme .....	167
<b>Auf einen Kaffee mit dir selbst</b> -Skript: Gesundheit und langes Leben .....	174
<b>Auf einen Kaffee mit dir selbst</b> -Skript: Heilen .....	179
<b>Auf einen Kaffee mit dir selbst</b> -Skript: Reichtum, Erfolg und Wohlstand .....	184
<b>Auf einen Kaffee mit dir selbst</b> -Skript: Finde eine*n tolle*n Partner*in! .....	191
<b>Auf einen Kaffee mit dir selbst</b> -Skript: Romantische Beziehungen .....	197
<b>Auf einen Kaffee mit dir selbst</b> -Skript: Fruchtbarkeit .....	202
<b>Auf einen Kaffee mit dir selbst</b> -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