

INHALT

»Wen genau soll ich lieben?«

Seite 6

Der erste Selbstliebe-Irrtum

»Ich muss mich selbst mehr lieben.«

Seite 14

Der zweite Selbstliebe-Irrtum

»Ich darf mich nicht selbst lieben.«

Seite 32

Der dritte Selbstliebe-Irrtum

»Ich habe doch keine Wahl.«

Seite 56

Der vierte Selbstliebe-Irrtum

»Ich bin nicht gut genug.«

Seite 80

Der fünfte Selbstliebe-Irrtum

»Ich muss meinen Körper lieben lernen.«

Seite 98

Der sechste Selbstliebe-Irrtum

»Ich schaffe das nicht.«

Seite 116

Der siebte Selbstliebe-Irrtum

»Ich darf nicht zu sehr ich werden.«

Seite 134

Anhang

10 SelfLove Secrets

Seite 148