

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Neuauflage	9
Das Mädchen, das nicht schlafen konnte	11
Selbstliebe – Ja, ich will mich!	23
Sich selbst lieben – (k)eine Modeerscheinung	26
<i>Inspiration: Guten Morgen, du zauberhafte Seele</i>	30
Dominoeffekt Liebe	31
<i>Inspiration: Experiment Wertschätzung</i>	36
Wie voll ist dein Liebestank?	39
<i>Inspiration: Check deinen Liebestank.....</i>	42
Die drei Zauberworte	44
<i>Inspiration: Selbstliebe-Mantra</i>	47
Das Verwöhnprogramm	50
<i>Inspiration: Verwöhn-Event.....</i>	54
Entdecke, wie großartig du bist!	56
<i>Inspiration: Teil 1 – Positives Selbstbild</i>	64
<i>Inspiration: Teil 2 – Persönlichkeit</i>	65

Als ich lernte, meinen Hintern zu lieben	68
Schritt 1: Wie schön bist du?	75
<i>Inspiration: Trainiere dein Schönheitsempfinden</i>	77
Schritt 2: Vergiss die Perfektion!	81
<i>Inspiration: Auch Diamanten haben Ecken und Kan-</i>	
<i>ten</i>	85
Schritt 3: Du bist einzigartig!	86
<i>Inspiration: Fühl dich als Kunstwerk</i>	88
Schritt 4: Pfeif auf Ideale! Richtig betrachtet, siehst du	
noch besser aus!	89
<i>Inspiration: Achtung, die Traumfrau/der Traummann</i>	
<i>ist los</i>	92
Schritt 5: Dankbarkeit – dank dich schön!	93
<i>Inspiration: Was tut dir gut?</i>	94
Schritt 6: Liebe muss nicht schön sein	95
<i>Inspiration: Liebe trotz Makel</i>	98
 Glücklich sein – das kannst du lernen	 99
Glücksdünger I – dich selbst motivieren	101
<i>Inspiration: Lebe verrückt und abenteuerlich</i>	106
Glücksdünger II – Dankbarkeit leben und Fülle	
erschaffen	112
<i>Inspiration: Lebensliebe</i>	119
Glücksdünger III – lade das Lachen in dein Leben ein	122
<i>Inspiration: Lachen ohne Ende!</i>	128
Glücksdünger IV – wenn es Zitronen hagelt	130
<i>Inspiration: Zitronen-Check</i>	134

Vorbei ist vorbei – oder doch nicht?	136
Loslassen, was war!	137
<i>Inspiration: Loslass-Methode</i>	141
Wie die Vergangenheit dein Leben beeinflusst	143
<i>Inspiration: Glaubensmuster auflösen</i>	147
Emotionale Kränkungsknöpfe	149
<i>Inspiration: Kränkungen annehmen, verstehen und heilen</i>	154

Wunschkonzert statt Hamsterrad – die Magie der Veränderung!	156
Dein Leben sehnt sich nach Veränderung?	158
<i>Inspiration: Lebenstorte</i>	162
Akzeptieren oder verändern – eine Portion Mut gefällig?	165
<i>Inspiration: Reise in deine Vergangenheit</i>	171

Ziele mit Wunschkoping schmecken besser	173
<i>Inspiration: Zielüberprüfung</i>	176
Ziele mit Herz – deine Wunschbiografie	178
<i>Inspiration: Brief an eine Freundin!</i>	181
Sei ein Elefant und lebe deine Berufung!	184
<i>Inspiration: Kindheitserinnerungen aufleben lassen</i>	188
Das Sahnehäubchen: der richtige Lebenspartner	190
<i>Inspiration: Traumpartner basteln</i>	196
Durchstarten – wie Wünsche wahr werden	197
<i>Inspiration: Wunsch-Alltag</i>	200
Ziele dürfen leicht sein!	203
<i>Inspiration: Prinzipien der Veränderung</i>	208

Glänzen statt meckern	210
Eine glänzende Perspektive	211
<i>Inspiration: Entdecke die andere Seite!</i>	<i>213</i>
Was noch nicht ist, soll werden	217
<i>Inspiration: Energie der positiven Zukunft.....</i>	<i>224</i>
What you see is what you get – erkenne deine Chancen	225
<i>Inspiration: Entdeckungsbuch</i>	<i>229</i>
Schau lieber zweimal hin!	230
<i>Inspiration: Alte Bekannte neu entdecken</i>	<i>233</i>
Halb entspannt ist auch gearbeitet	234
4-7-11 Methode	239
<i>Entstpannung</i>	<i>241</i>
Zieh dein Ding durch	247
<i>Inspiration: Den ersten Schritt tun.....</i>	<i>253</i>
 Mach was draus!	 254
 Dankeschön!	 257