

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>		
<b>Dein persönliches „Jetzt bin ich dran“ -Tagebuch</b>	<b>6</b>		
<b>SÄULE 1: ERNÄHRUNG</b>	<b>8</b>	<b>SÄULE 2: BEWEGUNG</b>	<b>38</b>
<b>Tag 1: Esst und trinkt euch glücklich!</b>	<b>10</b>	<b>Tag 4: Macht das Bett-Work-out, das jede(r)schafft!</b>	<b>40</b>
<b>Tag 2: Lasst das Essen für euch arbeiten!</b>	<b>20</b>	<b>Tag 5: Findet euren Sport!</b>	<b>46</b>
<b>Tag 3: Legt einen Detox-Tag ein!</b>	<b>26</b>	<b>Tag 6: Trainiert euren Kopf!</b>	<b>52</b>
<b>Impulse</b>	<b>34</b>	<b>Impulse</b>	<b>56</b>
<b>SÄULE 3: SCHLAF</b>	<b>60</b>		
<b>Tag 7: Schlaft gut durch und wacht erholt auf!</b>	<b>62</b>		
<b>Tag 8: Programmiert euren Körper auf Tiefschlaf!</b>	<b>68</b>		
<b>Tag 9: Setzt auf biologische Einschlafhilfen!</b>	<b>72</b>		
<b>Impulse</b>	<b>76</b>		

<b>SÄULE 4: MEDITATION</b>	<b>80</b>	<b>SÄULE 6: SELBSTWERT</b>	<b>114</b>
Tag 10: Weihet euren inneren Meditationsraum ein!	82	Tag 16: Raus aus dem Teufelskreis und rein in den Engelskreis!	116
Tag 11: Legt einfach los!	86	Tag 17: Seid eure eigene Retterin!	122
Tag 12: Geht mit Meditation auf Ich-Suche!	90	Tag 18: Haltet eure Träume fest!	128
Impulse	92	Impulse	134
<b>SÄULE 5: SELBTFÜRSORGE</b>	<b>96</b>	<b>SÄULE 7: SELBSTSCHUTZ</b>	<b>138</b>
Tag 13: Gönnt euch Selfcare-Routinen!	98	Tag 19: Werft mentalen Müll weg!	140
Tag 14: Entdeckt die Welt der Öle!	102	Tag 20: Werdet zur Top-Managerin eurer Zeit!	144
Tag 15: Nutzt die Power der Natur!	106	Tag 21: Setzt Grenzen!	148
Impulse	110	Impulse	152
		<b>Lasst euch inspirieren ...</b>	<b>154</b>
		<b>Nachwort</b>	<b>156</b>