

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

<b>SÄULE 4: MEDITATION</b>	<b>80</b>	<b>SÄULE 6: SELBSTWERT</b>	<b>114</b>
Tag 10: Weiht 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: SELBSTFÜRSORGE</b>	 <b>96</b>	 <b>SÄULE 7: SELBSTSCHUTZ</b>	 <b>138</b>
Tag 13: Gönnst 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>