

# INHALT

<b>Aus der Balance geraten</b>	4
<b>Mein Weg zu mir selbst</b>	6
Meine sechs Säulen	13
 <b>Beziehungen</b>	18
<b>Die Beziehung zu mir</b>	20
Acht Aspekte für gute Beziehungen	34
 <b>Spiritualität</b>	38
<b>Free your mind – change your story</b>	40
Sechs Aspekte für spirituelles Wachstum	56
 <b>Sexualität</b>	60
<b>Sex – ein Tabu?</b>	62
Sechs Tipps für ein gutes Körpergefühl	74
 <b>Ernährung</b>	88
<b>Meine Haltung zum Essen</b>	90
Meine natürlichen SOS-Heilmittel	113
 <b>Beauty</b>	118
<b>Mein Leben als Schönheitskönigin</b>	120
Meine Beauty-Geheimwaffen	128
 <b>Sport</b>	130
<b>Bewegung ist Leben</b>	132
Meine Topübungen fürs Fitnessstudio	137
 <b>Mein Wort zum Schluss</b>	140
 <b>Bücher, die weiterhelfen</b>	143
 <b>Impressum</b>	144