

# INHALT

Wir brauchen alle mehr Selbstliebe .....	4
Anleitung zur Selbstliebe in 50 Checklisten .....	7
 KAPITEL 1: DAS 1×1 DER SELBSTLIEBE .....	10
Checkliste 1: Was ist Selbstliebe? .....	10
Checkliste 2: Warum dir Selbstliebe vielleicht oft schwerfällt .....	12
Checkliste 3: Was sich verändern kann, wenn du dich selbst liebst ....	14
Checkliste 4: Selbstliebe to go .....	16
 KAPITEL 2: LERNE DICH RICHTIG KENNEN .....	20
Checkliste 5: Hattest du gute Startbedingungen im Leben? .....	20
Checkliste 6: Warum du nachsichtig mit dir sein darfst .....	22
Checkliste 7: Was braucht dein inneres Kind? .....	24
Checkliste 8: Erkenne deine Glaubenssätze .....	26
Checkliste 9: Überprüfe den Sinn deiner Glaubenssätze .....	28
Checkliste 10: Hinterfrage deine Zweifel und Glaubenssätze .....	30
Checkliste 11: Wandle deine Glaubenssätze in Affirmationen um .....	34
Checkliste 12: Wer bist du wirklich? .....	36
Checkliste 13: Wie du Gefühle entstehen lassen kannst .....	38
Checkliste 14: Kennst du deine Grenzen? .....	40
Checkliste 15: Energiezieher vs. Energiespender .....	42
 KAPITEL 3: VERÄNDERE DEINE PERSPEKTIVE .....	46
Checkliste 16: Glaube nicht alles, was du denkst .....	46
Checkliste 17: Konzentriere dich auf das, was du beeinflussen kannst ...	48
Checkliste 18: Reflektieren statt projizieren .....	50
Checkliste 19: Dein Körper ist ein Wunder .....	52
Checkliste 20: Sag mal, wie sprichst du eigentlich mit dir? .....	56
Checkliste 21: »Ich bin nicht so gut wie du, ich bin so gut wie ich!« ....	58
Checkliste 22: Was andere über dich denken, geht dich nichts an ....	60
Checkliste 23: Entwickle eine gute Beziehung zu deinen Gefühlen ....	62
Checkliste 24: Werde deine beste Freundin .....	64

<b>KAPITEL 4: TU DIR ETWAS GUTES</b> .....	<b>68</b>
Checkliste 25: Was ist Self Care? .....	68
Checkliste 26: Der tägliche Wohlfühl-Check-in .....	70
Checkliste 27: Stress adieu, Glück ahoi! .....	72
Checkliste 28: Du darfst es dir leicht machen .....	74
Checkliste 29: Vergib, um leichter zu werden .....	76
Checkliste 30: Selbstmitgefühl bringt dein Herz zum Strahlen .....	78
Checkliste 31: Mach dir selbst mal ein Kompliment .....	80
 <b>KAPITEL 5: DU DARFST ALLES SEIN, WAS DU BIST</b> .....	 <b>84</b>
Checkliste 32: Du bist gut, so wie du bist .....	84
Checkliste 33: Du bist viel mehr, als du denkst .....	86
Checkliste 34: Erlaubst du dir, Fehler zu machen? .....	88
Checkliste 35: Schau, wie wertvoll du bist .....	90
Checkliste 36: Warum Verletzlichkeit eine Superpower ist .....	92
Checkliste 37: Du bist immer genug und niemals zu viel .....	94
Checkliste 38: Was ist schon normal und wer entscheidet das? .....	96
Checkliste 39: Auch eine Heldin darf verschnaufen .....	98
Checkliste 40: Du brauchst nichts zu leisten, um wertvoll zu sein .....	100
Checkliste 41: Was deinen Selbstwert definiert .....	102
 <b>KAPITEL 6: KREIERE DEIN TRAUMLEBEN</b> .....	 <b>106</b>
Checkliste 42: Werde zu deiner eigenen Heldin .....	106
Checkliste 43: Lerne dein zukünftiges Ich kennen .....	108
Checkliste 44: Mach deine Träume zur Wirklichkeit .....	110
Checkliste 45: Sieben Strategien, die deine innere Kraft stärken .....	112
Checkliste 46: Du allein bestimmst über deine Grenzen .....	116
Checkliste 47: Entwickle Leidenschaft für dein Leben .....	118
Checkliste 48: Mach dich groß, du kannst das! .....	120
Checkliste 49: Werde zu deiner eigenen Coachin .....	122
Checkliste 50: Halte die Selbstliebe fest .....	124
 Über die Autorin .....	 127