

Inhalt

Einleitung	11
So benützt du dieses Buch	19
Teil I:	
Nutze deine angeborene Genialität	23
Kapitel 1: Selbstgespräche für das Leben deiner Träume	24
Positive Selbstgespräche für das fantastischste Leben	24
Die emotionale Verbindung	27
Die Macht der Selbstliebe	29
Kapitel 2: Deine angeborene Genialität	33
Begründe deine angeborene Genialität	37
Kreativität für ein absolut magisches Leben	41
Kapitel 3: Sechs Gaben der Kreativität	45
1. Magisches Leben	46
2. Schaffen von Optionen	50
3. Problembehebung	53
4. Langfristige Entspannung	54
5. Sagenhafte Ideen und Fantasie	60
6. Strahlende Gesundheit	62
Kapitel 4: Wine Self-Talk	66
Warum unbedingt Wein?	72

Kapitel 5: Durchführung des Wine-Self-Talk-Rituals	77
Schritt 1: Glaube daran	78
Schritt 2: Nimm einen Schluck und lies deinen Text ein- oder zweimal durch!	78
Schritt 3: Klappe das Buch zu	79
Schritt 4: Tagebuch (optional)	79
Tipps zum Schreiben deiner eigenen Wine-Self-Talk-Texte	81
Willkommen in deinem neuen kreativen Leben	85
Teil II: Die Wine-Self-Talk-Texte	89
Lektion 1: Aufgeschlossenes, freies Denken	90
♀ Self-Talk-Text	96
Lektion 2: Aus dem Herzen heraus erschaffen	99
♀ Self-Talk-Text	103
Lektion 3: Werde ein problemlösender Ninja	107
♀ Self-Talk-Text	114
Lektion 4: Die Erlaubnis für esoterischen Schmusekurs	118
♀ Self-Talk-Text	128
Lektion 5: Kreatives Selbstvertrauen	132
♀ Self-Talk-Text	139
Lektion 6: Glückliche Stunde in der Hängematte	143
♀ Self-Talk-Text	152

Lektion 7:	
Verliebe dich in deine reizvolle Intuition!	156
⋮ Self-Talk-Text	163
Lektion 8: Deine Schatzkiste der Fantasie ...	167
⋮ Self-Talk-Text	174
Lektion 9: Umarme deine Gegner	177
⋮ Self-Talk-Text	185
Lektion 10:	
Verlasse dich auf deinen Einfallsreichtum	189
⋮ Self-Talk-Text	193
Lektion 11: Kaskaden von Ideen	196
⋮ Self-Talk-Text	206
Lektion 12: Vorwärts scheitern	209
⋮ Self-Talk-Text	217
Lektion 13: Das Geheimnis der Langeweile	221
⋮ Self-Talk-Text	228
Lektion 14: Humor und Kreativität	231
⋮ Self-Talk-Text	239
Lektion 15:	
Feiere deine einmalige Kreativität	242
⋮ Champagner-Self-Talk-Text	249
Zum Schluss	252