

# 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
---	----

<b>Positive Selbstgespräche für das fantastischste Leben .....</b>	<b>24</b>
--	-----------

<b>Die emotionale Verbindung .....</b>	<b>27</b>
--	-----------

<b>Die Macht der Selbstliebe .....</b>	<b>29</b>
--	-----------

Kapitel 2: Deine angeborene Genialität .....	33
--	----

<b>Begrüße deine angeborene Genialität .....</b>	<b>37</b>
--	-----------

<b>Kreativität für ein absolut magisches Leben .....</b>	<b>41</b>
--	-----------

Kapitel 3: Sechs Gaben der Kreativität .....	45
--	----

<b>1. Magisches Leben .....</b>	<b>46</b>
---------------------------------	-----------

<b>2. Schaffen von Optionen .....</b>	<b>50</b>
---------------------------------------	-----------

<b>3. Problembehebung .....</b>	<b>53</b>
---------------------------------	-----------

<b>4. Langfristige Entspannung .....</b>	<b>54</b>
--	-----------

<b>5. Sagenhafte Ideen und Fantasie .....</b>	<b>60</b>
---	-----------

<b>6. Strahlende Gesundheit .....</b>	<b>62</b>
---------------------------------------	-----------

Kapitel 4: Wine Self-Talk .....	66
---------------------------------	----

<b>Warum unbedingt Wein? .....</b>	<b>72</b>
------------------------------------	-----------

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