

Inhalt

Einführung	9
1 SO GESCHIEHT HEILUNG, <i>wenn DU dazu BEREIT bist</i>	15
2 LIES DAS, <i>wenn du BEREIT bist</i> , DEIN LEBEN ZU VERÄNDERN	19
3 <i>Lass in diesem Jahr</i> DIE MENSCHEN LOS, <i>die NICHT BEREIT sind, dich zu LIEBEN</i>	23
4 47 ARTEN, <i>in deinem Alltag</i> MICRO-HEALING ZU PRAKTIZIEREN	26
5 WER DU <i>in Wahrheit</i> BIST, ist MEHR, <i>als du zu GLAUBEN WAGST</i>	32
6 SO BEGINNST DU <i>von VORN</i> , <i>selbst wenn du GENAU DORT BLEIBST</i> , <i>wo du GERADE BIST</i>	36
7 Die GRÖSSTE HEILUNG <i>geschieht oft auf die EINFACHSTE WEISE</i>	40
8 DIE 8 PHASEN <i>tiefer</i> PERSÖNLICHER TRANSFORMATION	43
9 7 PSYCHOLOGISCHE VOREINSTELLUNGEN, <i>die bei dir WIDERSTAND gegen dein EIGENES WACHSTUM hervorrufen</i>	50
10 ALLES, <i>was WIRKLICH RICHTIG für dich ist</i> , WIRD <i>dir ein GEFÜHL des FRIEDENS GEBEN</i>	56
11 DU <i>musst</i> ÜBEN LOSZULASSEN	61

- 12** *SO findest du das SELBSTVERTRAUEN, dem NACHZUGEHEN, was DU wirklich LIEBST* 64
- 13** *LIES DAS, wenn DU DIREKT vor einem DURCHBRUCH stehst, aber ANGST hast, DEN SPRUNG zu WAGEN* 74
- 14** *17 ARTEN, auf die EMOTIONAL INTELLIGENTE MENSCHEN NEGATIVE GEFÜHLE anders interpretieren* 78
- 15** *Wenn du BEREIT bist, deine MACHT wieder an dich zu NEHMEN, BEGINNE HIER* 89
- 16** *13 DINGE, mit denen DU AUFHÖREN MUSST, wenn du WIRKLICH WEITERKOMMEN WILLST* 94
- 17** *In den EMOTIONEN, die du NICHT FÜHLEN möchtest, LIEGT die WEISHEIT, auf die DEINE SEELE WARTET* 105
- 18** *10 ANZEICHEN dafür, dass du tatsächlich FORTSCHRITTE im LEBEN MACHST, auch wenn es sich nicht SO ANFÜHLT* 109
- 19** *WIE du dich daran ERINNERN KANNST, DASS DU NICHT ALLEIN BIST, selbst wenn es sich WIRKLICH so ANFÜHLT* 117
- 20** *6 WEGE, um dein höchst EMOTIONAL RESILIENTES SELBST zu werden* 121
- 21** *VERTRAUE darauf, dass DEIN HERZ die WAHRHEIT KENNT, auch wenn DEIN KOPF sie nicht versteht* 125
- 22** *Wie du über JEMANDEN HINWEGKOMMST: der BESTE RAT, um FIXIERUNGEN LOSZULASSEN, dich NEU ZU ERFINDEN und DEIN LEBEN für NEUE LIEBE zu ÖFFNEN* 127
- 23** *Wenn du dich jemals VERLOREN FÜHLST, bitte DENK DARAN, dass du in DEINEM HERZEN eine HEIMAT FINDEN KANNST* 138

- 24 16 KLEINE ERINNERUNGEN *für den Fall, dass DU GLAUBST, DU SEIST NICHT GANZ DORT IM LEBEN, wo du sein WILLST* 140
- 25 *Wenn das LEBEN dir eine GELEGENHEIT GIBT, dich zu VERÄNDERN, LASS SIE BITTE nicht VORBEIGEHEN* 148
- 26 *An den TAGEN, an denen es sich ANFÜHLT, ALS WÜRDEST DU ÜBERHAUPT NICHT VORANKOMMEN, solltest du dich einmal daran ERINNERN, wie WEIT du schon GEKOMMEN BIST* 151
- 27 10 DINGE, *die du BEGINNEN WIRST, wenn eine GROSSE LEBENSVERÄNDERUNG ansteht* 155
- 28 *So etwas wie RÜCKSCHRITTE GIBT ES NICHT, DEIN LEBEN KANN sich auf mehr als eine Art ENTFALTEN* 161
- 29 SO WEISST DU, *ob du wirklich AUF DEM FALSCHEN WEG im LEBEN bist* 165
- 30 DU WIRST DAS GEFÜHL BEKOMMEN *zu genügen, wenn du ENTSCHEIDEST, was GENÜGEN für DICH ist* 168
- 31 9 FRAGEN, *die dir HELFEN, das BESTE aus JEDEM TAG zu machen* 170
- 32 *Bitte hör IN DIESEM JAHR damit auf, KÄMPFE ZU FÜHREN, die du NICHT GEWINNEN KANNST* 174
- 33 *Das bedeutet es WIRKLICH, FREUNDLICH zu DIR zu sein, DENN es ist nicht SO LEICHT, wie du glaubst* 177
- 34 DENK DARAN, *dass dir alles UNMÖGLICH ERSCHEINEN wird - direkt bevor eine GROSSE VERÄNDERUNG EINSETZT* 180
- 35 *Wenn du NICHT weißt, was DU IM LEBEN WILLST, BEGINNE mit dem, wovor DU am meisten ANGST HAST* 182

- 36 *Manchmal kann die* LEBENSAUFGABE *so* SUBTIL
SEIN, *dass du nicht einmal* BEMERKST, DASS DU SIE
bereits aktiv LEBST 185
- 37 SO BEGINNST DU LOSZULASSEN, *auch wenn du dich*
NOCH *nicht* BEREIT FÜHLST 188
- 38 *Es gibt 3* ARTEN *von* VERLUSTEN *in* UNSEREM LEBEN,
und jede LEHRT UNS ETWAS ANDERES 191
- 39 *Wie du ein persönliches* MISSION STATEMENT
SCHREIBST – *denn* DEINE VISION *kann zu* DEINER
REALITÄT *werden* 194
- 40 DU WIRST *nicht* BEMERKEN, *dass du* AUFBLÜHST,
ABER *es wird unweigerlich* GESCHEHEN 198
- 41 7 DENKMUSTER, *die dich in einem* LEBEN
FESTHALTEN, *das* DU NICHT WILLST 201
- 42 *Du kannst* BEZIEHUNGEN *nicht* VERLIEREN,
du kannst ihnen nur ENTWACHSEN 208
- 43 LIES DAS, *während du darauf* WARTEST,
dass der STURM *in* DEINEM LEBEN *vorübergeht,*
denn dies könnte der MOMENT SEIN,
der ALLES FÜR DICH ÄNDERT 211
- 44 *Wir* SEHNEN UNS *nach* PERFEKTION,
weil wir uns SICHER FÜHLEN *wollen* 213
- 45 *Wie du weißt, ob du* DEIN LEBEN ÜBERKORRIGIERST 218
- 46 DU WEISST SCHON, *was dein* NÄCHSTER SCHRITT
IST, *du musst NUR den* MUT FINDEN, IHN ZU GEHEN 227
- 47 ICH HOFFE, DU LERNST, *wie du sanft*
NEU ANFÄNGST 231