

Inhalt

Vorwort 9

TAG 1: Was sind Affirmationen? 11

TAG 2: Die Kraft der Affirmationen 17

TAG 3: Selbstwertgefühl 27

TAG 4: Veränderung 35

TAG 5: Angstgefühle 43

TAG 6: Selbstkritik 53

TAG 7: Die Vergangenheit loslassen 61

TAG 8: Vergeben 69

TAG 9: Gesundheit	77
TAG 10: Weitere Gedanken über die Gesundheit	87
TAG 11: Selbstliebe	93
TAG 12: Freundschaft	101
TAG 13: Liebe und Nähe	109
TAG 14: Kreativität	117
TAG 15: Arbeit	123
TAG 16: Geld und Wohlstand	131
TAG 17: Süchte	139
TAG 18: Älter werden	145
TAG 19: Stressfreies Leben	153
TAG 20: Mit Affirmationen arbeiten	159
TAG 21: Ihr weiterer Weg	165
Nachwort	173
Über die Autorin	176