

# 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**

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