

INHALT

Einleitung: Die Magie der Worte	4
DIE KRAFT DER WORTE NUTZEN	11
Hebeleffekt: Wie Affirmationen alles verändern	12
Exkurs zur Gehirnforschung	19
Mythen und Zweifel ausräumen	21
Affirmationsregeln: Acht Bausteine zur Erfüllung	26
Wann, wie oft, wie viele? Die optimale Praxis	34
Affirmationsturbos	38
Affirmationsabenteuer	52
AFFIRMATIONSLEXIKON	61
Ein Lexikon voller Affirmationen	62
Die passenden Themen und Worte finden	63
Das Lebensrad zum Aufspüren deiner Themen	64
Poweraffirmationen: Wie dir die richtigen Worte zufallen	66
Ängste	73
Beruf und Erfolg	80
Beziehung zu dir selbst	92
Familie	100

Gelassenheit & Urvertrauen	108
Geld und Wohlstand	116
Glück und Lebensfreude	122
Gesundheit und Heilung	128
Inneres Kind heilen	140
Körper	145
Liebe, Partnerschaft, Freundschaft	150
Loslassen und Annehmen	158
Veränderung	167
Vergebung	172
Weiblichkeit und Männlichkeit	178
Ziele und Wünsche	181
Meine Abschlussworte	187
Auch mit mir kann deine Reise weitergehen	188
Impressum	192