

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen.....	7
Entspannung.....	15
Hab' Dich selbst lieb!.....	22
Gefühle zulassen.....	30
Zukunftsängste überwinden.....	38
Stress abbauen.....	46
Dem Körper Ruhe gönnen.....	54
Vergangenes loslassen.....	60
Selbstvertrauen stärken.....	68
Blockaden lösen.....	74
Kraft tanken.....	80
Schlusswort.....	86