

# INHALT

<b>EINLEITUNG</b>	9
<b>ERKENNE, WIE ES UM DEIN LEBENSGLÜCK STEHT</b>	13
Worauf es beim Lebensglück ankommt	15
Der Unterschied zwischen echtem Optimismus und toxischer Positivität	18
Die acht Bereiche eines glücklichen und erfüllten Lebens	19
Standortbestimmung: Wie steht es um dein Lebensglück?	23
Einen Schritt zurücktreten	43
<b>DECKE DEINE TIEF VERANKERTE GLAUBENSSÄTZE AUF</b>	47
Was für dich möglich wird, wenn du deine negativen Glaubenssätze aufdeckst	52
Typische Anzeichen für limitierende Glaubenssätze	54
Glaubenssatzbestimmung: Welche Annahmen hast du über dich selbst und die Welt?	58
<b>VISUALISIERE DEIN WUNSCHLEBEN</b>	63
Schreib deine Lebensgeschichte neu	64
Erlaube es dir, groß zu träumen	65
Vertraue auf deinen Weg	69
Löse dich von den Erwartungen anderer	73
Bastle deine Zukunft, wie sie dir gefällt	76
<b>STECKE DEINE LEBENSZIELE AB</b>	79
Sprich aus, was du wirklich willst	80
Lass dir von niemandem dein Glück verbauen	82
Formuliere kraftvolle Lebensziele	86
Finde deine Balance zwischen Zielesetzen und Sich-treiben-Lassen	87
Mache dir die Macht von Gewohnheiten zunutze	90

<b>BEFREIE DICH VON BLOCKADEN UND SABOTIERENDEN</b>	
<b>GEDANKEN</b>	99
Lerne deine Persönlichkeitsanteile kennen .....	105
Schenke allen Gefühlen Raum .....	107
Vergiss nie, wie einzigartig du bist .....	111
Sei dein Freund und Partner .....	116
Begegne dir selbst mit Liebe .....	120
Verweise deinen inneren Schweinehund in sein Hundebettchen .....	126
<b>RICHTE DEINEN MENTALEN SCHEINWERFER NEU AUS</b>	129
Wende deinen Blick zum Licht .....	131
Erkenne die Kraft des Kopfkinos .....	134
Wähle dein Kopfkino bewusst .....	136
<b>SCHÖPFE DEIN GLÜCKSPOTENZIAL VOLL AUS</b>	143
Löse dich von dem Gedanken, Egoismus sei etwas Schlechtes .....	144
Nutze das Gesetz der Anziehung für dein Leben .....	151
Entfessle die volle Kraft der Manifestation .....	154
Wage den Sprung ins kalte Wasser .....	158
Betrachte Herausforderungen als Chance .....	162
<b>WAS DU AUF DEINEM WEG INS GLÜCK NICHT</b>	
<b>VERGESSEN SOLLTEST</b>	171
Bitte bleib nicht so, wie du bist .....	172
Wir sind wichtig, aber wir müssen uns selbst nicht zu wichtig nehmen .....	175
Es geht nie um die Sache, sondern immer um das Gefühl .....	181
Unsere Sprache ist kraftvoll .....	185
Fragen wohnt Magie inne .....	196
Für unser Glück braucht es ein starkes Fundament .....	198
Du bist das Beste, was dir je passiert ist .....	201
Danksagung .....	203
Literatur .....	205
Die Autorin .....	207