

# Inhaltsverzeichnis

Fahrt ins Blaue	06–07
Positive Sprache	08–09
ALL-IN – Freudvolle Tage	10–11
Trampolin der Leichtigkeit	12–13
Schließ deine Augen und tanz!	14–15
Leichter souverän	16–17
Fokussierte Atmung	18–19
Freiheit im Kopf	20–21
Atme und tanze	22–23
Genuss	24–27
Fünf-Finger-Atmung	28–29
Berühren der Seele	30–31
Loslassen im Raum	32–33
Kommunikation	34–35
Sprich über deine Gefühle	36–37
Akzeptanz	38–39
Sei schneller als deine Angst	40–41
Luftschlösser bauen	42–43
Abwägen	44–45
Lächeln	46–47
Mut-Muskel	48–49
Verändern leicht gemacht	50–51
Manifestation	52–53
Co-Autoren	54
Links	57
Buchempfehlungen	58