

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	13
So bin ich – Manifest	18
Kapitel 1 – Sei leidenschaftlich	23
Der erste Schritt auf dem Weg zu deiner Leidenschaft	27
Was willst <i>du</i> wirklich?	36
Steuere dein eigenes Lebensschiff	40
Sein, und nicht nur tun	48
Es ist gut und richtig, loszulassen und sich dem Leben hinzugeben	53
Kapitel 2 – Du bist das Wichtigste	55
Ein gesunder Egoismus	60
Wenn man sich zu stark auf seine Leidenschaft fixiert – eine Geschichte zur Warnung	72
Vier Schritte zu einem gesunden Egoismus	79
Liebe als Allererstes dich selbst	93
Kapitel 3 – Mach ernst	99
Die vier Schritte, um ernst zu machen	105
Verwandle negative Erfahrungen aus der Vergangenheit in positive Energie	107
Integrität: die beste aller Investitionen	131
Stelle hohe Ansprüche an dich, träume in großen Dimensionen und lebe ohne Reue	137
Kapitel 4 – Mach dich unbeliebt	143
Harte Entscheidungen	147

Miss Frannie Scott	153
Wer ist der Wind in deinen Segeln?	156
Schütze deinen Ruf	167
Eine unterstützende Kultur beginnt bei dir selbst	172
Kapitel 5 – Sei wagemutig	175
Erst träumen – dann handeln	181
Wähle dein eigenes Abenteuer aus	186
Los geht's	190
Sorge dafür, dass du gut vorbereitet bist	195
Du musst wissen, wann du loslassen musst	201
Lebe dein eigenes Leben (Das Gras ist nirgendwo grüner)	210
Hör auf zu warten	213
Kapitel 6 – Sei widerstandsfähig	219
Wie Phoenix aus der Asche	223
Drei Schritte zur Steigerung der Widerstandsfähigkeit	227
Echte Courage	243
Kapitel 7 – Saug alles auf wie ein Schwamm	245
Was macht einen guten Mentor aus?	253
Mentoren aus dem Freundes- und Familienkreis: zu eng, um sich damit wohlfühlen?	259
Meine Mentorenliste	264
Sauge Wissen und Weisheit auf wie ein Schwamm	270
Kapitel 8 – Sei für andere da	275
Die falsche Art von Schönheit	282
Der Feind sind wir	287
Kämpfe für etwas, das größer ist als du	292
Meine abschließende Botschaft	298

»I Am That Girl«	303
Quellen	312
Weitere Quellen	316
Weitere unglaubliche Geschichten unglaublicher Frauen	319
Danksagung	331
Einige Informationen über mich, Alexis Jones	334