

Sorge für Sonnenstrahlen auch an grauen Tagen!6

WENIGER STRESS BITTE!

Kleine Impulse zur Entspannung..... 10

Guck mal, was dich stresst und nervt..... 12

 Übung: Schluss mit Everybody's Darling 16

Probier's mal mit Gemütlichkeit und kleinen Pausen 18

 Übung: Ganz einfach und schnell die Welt aussperren 21

Was bist du dir wert? 25

Drei Säulen, die dich tragen 30

Wie du dich fütterst, so fährst du 32

Hast du gut geschlafen heute Nacht? 39

Lieber gut trainiert als schlecht gelaunt..... 45

Ein Freund, ein guter Freund 47

Atmen ist Leben 51

 Übung: Atme – atme – atme..... 53

Lachen hilft (fast) immer 56

HIER GEHT ES UM DICH!

Der wichtigste Mensch in deinem Leben	61
Sei dir wichtig	62
Das Signallämpchen im Bauch	66
Übung: Na, wer seid ihr denn?	69
Du schaffst das	70
Was passt eigentlich zu dir?	73
Übung: Ich mach das jetzt nicht mehr!	75
So kommst du in den Flow	77
Eine starke Kraft: Intuition	82
Übung: Wenn dein Bauch mit dir spricht	86
Wie rund läuft dein Lebensrad?	88
Herzlich willkommen, ihr Krisen!	92
Wenn aus grauen Tagen eine Depression wird	94
Alte Verletzungen loslassen	98
Übung: Und tschüs, alte Verletzungen!	101
Was ich dir schon immer mal sagen wollte	103
Übung: Ich möchte dir sagen, dass	104

GESTALTE DEINE ZUKUNFT

Gestalte deine Zukunft aktiv.....	109
Übernimm die Regie in deinem Leben.....	110
Übung: Wer gibt hier die Anweisungen?	114
Werde der Picasso deines perfekten Lebens.....	115
Jahr für Jahr einen guten Plan entwickeln.....	122
Vom Plan in die Tat – tu es einfach!.....	126
Herzlich willkommen, neue Gewohnheiten.....	130
Mehr Zeit für das echte Leben.....	134
Über Geld redet man nicht?.....	136
Übung: Wie denkst du über Geld?.....	138
Mach andere glücklich.....	140
Ist jetzt mal Ruhe da oben!	142
Übung: Geist und Körper zusammenbringen.....	145
Sei dein Fels in der Brandung.....	146
Übung: Geburt – Leben – Zerstörung – Erneuerung	148
Drei Zutaten für die Zukunft.....	150
Wie es dir geht, kannst du maßgeblich beeinflussen	154
 Danksagung	 156
Über die Autorin	156
Literaturverweise und Inspirationen	157