

INHALT

- 7 VORWORT**
- 14 Die Mitmach-Seiten
- 19 TEIL 1:
DAS BIN ICH!**
- 20 Darf ich vorstellen: ich!
- 40 Willkommen in meinem Club
Der innere Schweinehund **45**
Der innere Kritiker **46**
Das innere Kind **47**
Der innere Coach **48**
Der innere Comedian **49**
Die innere Göttin **50**
- 54 Die Ehrenvorsitzende des
Clubs: die Göttin
- 65 TEIL 2:
BIN DAS ICH?**
- 67 Selbstzweifel
- 82 Ich bin nicht du
- 96 Vom Außen zum Innen
- 105 TEIL 3:
SPRECH-
STUNDE BEI
DER INNEREN
GÖTTIN**
- 106 Die geheimen Kraftreserven
- 120 Schwerelos durch den Tag
- 136 Zeit für die schönen Dinge
- 146 Sich und andere bestärken
- 160 Machen Sie Ihr Herz groß
und weit
- 174 Vertrauen Sie Ihrer Intuition
- 184 Rechnen Sie mit dem Besten
- 199 Das wird mein Tag!

MITMACH-SEITEN

- 14** Die Drei-Minuten-Übung
- 32** Ich spüre mich
- 34** Werden Sie achtsam
- 35** Das bin ich!
- 52** Die eigenen Clubmitglieder kennenlernen
- 62** Was kann Ihre Göttin?

- 81** Zwei Seiten sehen
- 94** Ich bin mein Maßstab
- 102** Von außen nach innen

- 117** Innere Ressourcen aufbauen
- 134** Machen Sie sich leicht
- 154** Interview mit einer Heldin
- 158** Ich bin die Größte
- 172** Freundlich sein
- 182** Vertrauen Sie Ihrer Intuition
- 194** Mein Mantra für mehr gute Energie und Optimismus