

Inhalt

Was ich dir mit diesem Buch schenke	9
1 Wie du der Mensch wirst, der du sein möchtest	19
Von innen nach außen	23
Bewusstheit ist etwas anderes als Bewusstsein	25
Es steht dir zu, du bist es wert!	27
Jeder Mensch ist etwas Besonderes, auch du	28
Deine Gedanken erschaffen deine Realität – immer!	30
Alles ist möglich, wenn du es willst	32
Die Schlüsselfragen deines Lebens	33
Haben und Sein – worum geht es?	35
Gewinnende Menschen mit Charisma	38
Auch du bist ein Meister	43
Die mentale Technik der Imagination	45
IMAGINATION 1 – Wer-und-wie-ich-wirklich- sein-möchte	49
2 Der Glaube macht dich zum Zauberer	51
Wie du dir deine Wahrheit erschaffst	54
Der Glaube steuert dein Handeln	55
Wo ist aktuell deine Glaubensgrenze?	64
3 Intuition – ein wertvoller Wegweiser	65

4 Wertschätzung beginnt bei dir selbst	71
Ob das Leben <i>für</i> dich ist, entscheidest du selbst	75
Angst und Vertrauen – zwei intensive Grundgefühle	77
5 Nutze den Magnetismus für dich	81
6 Drei Schlüssel für deine Persönlichkeitsentwicklung	91
Schlüssel 1: Dankbarkeit erreichen	91
IMAGINATION 2 – Dankbarkeit empfinden.	96
Schlüssel 2: Emotionen tief erleben	100
Schlüssel 3: Sich selbst positiv bestätigen.	105
7 Weg der Wandlung – den Blickwinkel verändern	109
Ergreife deine Chance – die ganz besondere.	114
Wie ich selbst meine Chance erkannte.	116
Warte nicht, sondern werde aktiv!	119
Der Dreisatz für den Umgang mit Gefühlen.	120
Schmerzhafte Trauer und heilender Dank.	128
Persönliche Kritik zum Guten wenden	134
8 Selbstvertrauen – die Macht der inneren Stimme	137
Der Einfluss der Eltern auf die innere Stimme des Kindes	141
Lass geschehen, was du nicht steuern kannst!.	145
Die missverstandene Elternrolle	150
Dein Weg zur positiven inneren Stimme.	153
VIDEO – Deine neue innere Stimme trainieren.	160
ÜBUNG – Selbstvertrauen: Deine neue innere Stimme trainieren	161

9 Erfüllt sein, Glücksmomente erleben –	
egal, was passiert	163
Möchtest du glücklich sein?	168
Das Glücksversprechen, das du dir selbst gibst.	172
Die Chancen erkennen	174
10 Der richtige Umgang mit dir selbst	179
Die vier Schritte zur Selbstakzeptanz und Selbstliebe	185
SCHRITT 1: Nimm dich selbst an, wie du bist	187
SCHRITT 2: Handle im Bewusstsein, dich selbst zu mögen	189
SCHRITT 3: Werde ehrlich dir selbst gegenüber	193
SCHRITT 4: Das eigene Handeln korrigieren	196
IMAGINATION 3 – In die tiefe Selbstliebe kommen	199
11 Werde innerlich frei für dein neues Leben	201
Öffne dein Herz und empfinde Lebensfreude.	208
12 Der Weg zur Herzensstimme	215
IMAGINATION 4 – Die Herz-Imagination	217
Was ich dir noch sagen möchte	219