

# INHALT

<b>EINLEITUNG</b> .....	9
<b>ERKENNE, WIE ES UM DEIN LEBENSGLÜCK STEHT</b> .....	13
Worauf es beim Lebensglück ankommt .....	15
Der Unterschied zwischen echtem Optimismus und toxischer Positivität .....	18
Die acht Bereiche eines glücklichen und erfüllten Lebens .....	19
Standortbestimmung: Wie steht es um dein Lebensglück? .....	23
Einen Schritt zurücktreten .....	43
<b>DECKE DEINE TIEF VERANKERTEN GLAUBENSsätze AUF</b> .....	47
Was für dich möglich wird, wenn du deine negativen Glaubenssätze aufdeckst .....	52
Typische Anzeichen für limitierende Glaubenssätze .....	54
Glaubenssatzbestimmung: Welche Annahmen hast du über dich selbst und die Welt? .....	58
<b>VISUALISIERE DEIN WUNSCHLEBEN</b> .....	63
Schreib deine Lebensgeschichte neu .....	64
Erlaube es dir, groß zu träumen .....	65
Vertraue auf deinen Weg .....	69
Löse dich von den Erwartungen anderer .....	73
Bastle deine Zukunft, wie sie dir gefällt .....	76
<b>STECKE DEINE LEBENSZIELE AB</b> .....	79
Sprich aus, was du wirklich willst .....	80
Lass dir von niemandem dein Glück verbauen .....	82
Formuliere kraftvolle Lebensziele .....	86
Finde deine Balance zwischen Zielesetzen und Sich-treiben-Lassen .....	87
Mache dir die Macht von Gewohnheiten zunutze .....	90

## **BEFREIE DICH VON BLOCKADEN UND SABOTIERENDEN**

<b>GEDANKEN</b> .....	99
Lerne deine Persönlichkeitsanteile kennen .....	105
Schenke allen Gefühlen Raum .....	107
Vergiss nie, wie einzigartig du bist .....	111
Sei dein Freund und Partner .....	116
Begegne dir selbst mit Liebe .....	120
Verweise deinen inneren Schweinehund in sein Hundebettchen .....	126
<b>RICHE DEINEN MENTALEN SCHEINWERFER NEU AUS</b> .....	129
Wende deinen Blick zum Licht .....	131
Erkenne die Kraft des Kopfkinos .....	134
Wähle dein Kopfkino bewusst .....	136
<b>SCHÖPFE DEIN GLÜCKSPOTENZIAL VOLL AUS</b> .....	143
Löse dich von dem Gedanken, Egoismus sei etwas Schlechtes .....	144
Nutze das Gesetz der Anziehung für dein Leben .....	151
Entfessele die volle Kraft der Manifestation .....	154
Wage den Sprung ins kalte Wasser .....	158
Betrachte Herausforderungen als Chance .....	162
<b>WAS DU AUF DEINEM WEG INS GLÜCK NICHT</b>	
<b>VERGESSEN SOLLTEST</b> .....	171
Bitte bleib nicht so, wie du bist .....	172
Wir sind wichtig, aber wir müssen uns selbst nicht zu wichtig nehmen .....	175
Es geht nie um die Sache, sondern immer um das Gefühl .....	181
Unsere Sprache ist kraftvoll .....	185
Fragen wohnt Magie inne .....	196
Für unser Glück braucht es ein starkes Fundament .....	198
Du bist das Beste, was dir je passiert ist .....	201
Danksagung .....	203
Literatur .....	205
Die Autorin .....	207