

## Inhalt - In sich selbst investieren

---

EINFÜHRUNG.....	7
IHRE SAMEN PFLANZEN.....	9
Wurzeln: Was ist jetzt in Ihrem Garten? .....	10
Ich-ologie: Der Peilstab des Selbstbewusstseins.....	12
Das dunkle Zeitalter: Programmierungen in der Kindheit und Enttäuschungen in der Vergangenheit .....	20
Zurück auf das Pferd.....	22
Ihr eigenes Denken könnte Sie "einkerkern"!.....	24
Weg von der Paniktaste: Die Angst besiegen.....	25
Demütigung.....	26
Ablehnung .....	27
Scheitern .....	27
Trauma: Die Fesseln sprengen .....	29
"Es könnte schlimmer sein": Dramatisierung und Achtsamkeit.....	29
Nur für Ihre Augen: Tagebuchschreiben zur Befreiung.....	31
Meditation: Verbundenheit über den Schmerz hinaus.....	34
Werden Sie Mitglied im Club: Live- und Online-Selbsthilfegruppen.....	37
Lassen Sie das Hufeisen fallen: Es gibt kein Pech.....	38
Ändern Sie Ihre Meinung, ändern Sie Ihr Leben .....	40
Aufwärmen: Negative Macken ausschütteln .....	41
Trainieren Sie Ihre Mundmuskeln .....	42
Machen Sie ein paar Wiederholungen.....	43
Cool-Down: Spüren Sie das Brennen.....	45
Klemmen wechseln: Schließen Sie sich an die positive Energie an.....	46
Was ist für mich drin? .....	47
Das Kumpel-System.....	48
Wissen ist Macht .....	48
Unterschreiben Sie auf der gestrichelten Linie .....	49
Lassen Sie Ihr eigenes Zuckerbrot baumeln .....	50
Verzichten Sie auf.....	51
TRIEBE UND BLÄTTER .....	52
Die ersten Anzeichen für Ihren Frühling der Wiedergeburt.....	53
Verschwörungstheorie: Die größte Bedrohung für Ihr neues Ich .....	55
Es gibt immer ein Morgen: Beseitigen Sie die Prokrastination .....	55
Sagen Sie einfach nein: Wie Sie nicht zu viel auf sich nehmen .....	57

Nimm mich, wie ich bin: Weg mit der Anerkennungsgewohnheit .....	62
Kennen Sie Ihren Kodex.....	62
Schließen Sie die High School ab.....	63
Jäten Sie Ihren Freundschaftsgarten.....	64
Blut ist dicker als Peinlichkeit.....	65
Das Spiel mit der Schuld: Wessen Schuld ist es eigentlich? .....	67
Machen Sie Ihr Omelett: Wie Sie aus Ihren Fehlern lernen .....	68
Geben Sie sich selbst die Erlaubnis .....	69
Machen Sie interessante Fehler.....	69
Gestehen Sie.....	70
Machen Sie Ihren Fehler ausfindig.....	71
Wenn Ihre Knospen schrumpfen, fügen Sie mehr Dünger hinzu .....	74
Wenn die Tür zugeht, steigen Sie aus dem Fenster .....	74
Lebendig begraben: Was Sie tun sollten, wenn Ihr Berg zusammenbricht.....	76
Nutzen Sie Ihre Lebenslinien .....	77
ÖFFNEN SIE IHRE BLÜTEN .....	78
Mohnfelder: Visualisieren in Technicolor .....	78
Vorbereitung: Einsteigen in den Visualisierungszug .....	80
Rezeptive Visualisierung.....	83
Visualisierung der veränderten Erinnerung .....	85
Sorgenfresser und Du-kannst-Themen .....	86
Fremdbestäubung: Wie man "Biene" wird .....	88
FRUCHT UND ERNTE.....	98
Natürliche Anziehung: Bringt Liebe, Geld und Erfolg .....	99
Strahlende Beziehungen .....	100
Unglaubliche Karrieren.....	102
Finanzielle Freiheit .....	104
Traumzustellung.....	105
Fantastisches Altern .....	106
DIE KÖRPERLICHE KRAFT DES POSITIVEN DENKENS.....	107
Lehnen Sie sich zurück und entspannen Sie sich.....	109
Zum Schluss.....	112
CHECKLISTE FÜR DEN POSITIV-DENKEN-PROZESS .....	113