

## Was findest Du in diesem Buch?

---

Wer hat dieses Buch geschrieben? .....	3
Was solltest Du beachten? .....	4
Wem widme ich dieses Buch?.....	5
Wie sehr liebst Du Dich? .....	6
Was findest Du in diesem Buch? .....	7
Warum habe ich dieses Buch geschrieben? .....	12
Warum solltest Du es lesen? .....	12
Wie nutzt Du es am besten? .....	13
Wie ist dieses Buch aufgebaut? .....	14
Kapitel 1 – Wie gut kennst Du Dich selbst?.....	14
Kapitel 2 – Wie siehst Du Dich? .....	14
Kapitel 3 – Kannst Du Dich selbst annehmen, wie Du bist?.....	15
Kapitel 4 – Was bist Du Dir wert? .....	15
Kapitel 5 – Was tust Du Dir Gutes? .....	15
Kapitel 6 – Vertraust Du Dir selbst?.....	15
Kapitel 7 – Lebst Du Dein Leben? .....	16
Kapitel 8 – Kannst Du Ja zu Dir sagen? .....	16
Kapitel 9 – Wie geht es weiter?.....	16
Warum so viele Fragen? .....	16
Warum ist Selbstliebe so wichtig? .....	17
Kapitel 1 – Wie gut kennst Du Dich selbst? .....	19
Warum ist Selbsterkenntnis wichtig?.....	20
Was kann Dir dabei helfen?.....	20
Wer warst Du?.....	22
Wie war Deine Kindheit? .....	22
Deine Familie und Deine kleine Welt .....	22
Deine ersten Lebensjahre.....	23

Deine Schulzeit .....	24
Deine Kindheitsträume .....	25
Kennst Du Dein inneres Kind?.....	25
Wie hast Du Deine Jugend erlebt? .....	26
Deine Pubertät.....	26
Deine Ausbildung .....	26
Deine wichtigsten Erlebnisse und Begegnungen.....	27
Deine Jugendträume .....	27
Wie verlief Dein weiterer Weg bis heute?.....	27
Wie kannst Du Deine Vergangenheit heilen?.....	28
Wer bist Du? .....	31
Warum tust Du, was Du tust?.....	31
Welchen Sinn hat Dein Leben?.....	32
Wann fühlst Du Dich glücklich? .....	33
Wofür bist Du dankbar?.....	34
Was sind Deine persönlichen Werte? .....	35
Was sind Werte?.....	35
Was ist Dir am wichtigsten?.....	36
Welche Werte möchtest Du leben? .....	39
Woran glaubst Du?.....	39
Wer willst Du sein? .....	41
Wie wichtig ist Dir Deine eigene Entwicklung?.....	41
Wie willst Du leben?.....	41
Warum sind Ziele so wichtig?.....	41
Wie kannst Du noch glücklicher werden? .....	43
Was willst Du noch lernen? .....	44
Was und wo würdest Du am liebsten arbeiten? .....	45
Wo willst Du leben? .....	46
Was willst Du Dir merken?.....	47
Kapitel 2 – Wie siehst Du Dich? .....	48
Was gefällt Dir an Dir selbst? .....	49
Was sind Deine persönlichen Stärken?.....	50
Was willst Du? Was kannst Du? .....	50
Warum ist ein positives Selbstbild wichtig?.....	54

Wie denkst Du über Dich selbst?.....	55
Wo liegen Deine Grenzen?.....	57
Wie fühlst Du Dich? .....	58
Wie gehst Du mit Dir um? .....	59
Wie denkst Du über andere? .....	59
Was willst Du Dir merken?.....	61
Kapitel 3 – Kannst Du Dich selbst annehmen, wie Du bist?.....	62
Hast Du Achtung vor Dir selbst? .....	63
Warum ist Selbstannahme wichtig? .....	63
Was ist Selbstachtung? .....	64
Bist Du Dir Deiner Einzigartigkeit bewusst?.....	64
Worauf bist Du stolz?.....	64
Was willst Du Dir merken?.....	66
Kapitel 4 – Was bist Du Dir wert? .....	67
Warum ist ein gesundes Selbstwertgefühl wichtig?.....	68
Wie entsteht Selbstachtung? .....	69
Bist Du Dir Deines Wertes als Mensch bewusst?.....	69
Welche Reichtümer gibt es in Deinem Leben? .....	70
Mit welchen Menschen verbringst Du Deine Zeit? .....	70
Wie behandelst Du Deinen Körper?.....	71
Was kannst Du für Deinen Körper tun? .....	72
Welche Essgewohnheiten hast Du? .....	73
Bewegst Du Dich regelmäßig? .....	74
Sorgst Du für Entspannung?.....	74
Schläfst Du gut und ausreichend? .....	75
Hast Du einen schriftlichen Plan? .....	75

Wie gehst Du mit Deiner Zeit um? .....	76
Machst Du das Beste aus Deinem Typ?.....	78
Wie wohnst Du? .....	79
Bist Du finanziell unabhängig?.....	80
Was denkst Du über Geld?.....	80
Übernimmst Du die Verantwortung? .....	81
Welchen Weg kannst Du gehen? .....	81
Wo findest Du Sicherheit? .....	82
Bist Du Dir Deines Reichtums bewusst? .....	82
Was willst Du Dir merken?.....	83
Kapitel 5 – Was tust Du Dir Gutes? .....	84
Warum ist es wichtig, Dich selbst zu verwöhnen? .....	85
Bist Du achtsam? .....	85
Sitzt Du bequem? .....	85
Warum ist Achtsamkeit so wichtig?.....	87
Achte auf das, was Du tust .....	90
1. Schritt: Wahrnehmen, was Du tust .....	90
2. Schritt: Variieren und experimentieren.....	90
3. Schritt: Ein wachsameres Auge auf Gewohnheiten haben .....	91
Achte auf das, was Du wahrnimmst .....	91
Achte auf Deine Gefühle und Bedürfnisse.....	92
Was kannst Du heute für Dich tun? .....	93
Was willst Du Dir merken?.....	97
Kapitel 6 – Vertraust Du Dir selbst? .....	98
Warum ist Selbstvertrauen wichtig? .....	99
Hörst Du immer auf Deine innere Stimme? .....	99
Wie kommst Du in Kontakt mit Deiner Intuition?.....	100
Dein Intuitions-Tagebuch.....	100
Was willst Du Dir merken?.....	102

Kapitel 7 – Lebst Du Dein Leben?.....	103
Übernimmst Du die Verantwortung für Dich? .....	104
Warum ist Selbstbestimmung wichtig?.....	104
Welche Regeln gibt es in Deinem Leben? .....	104
Was ist Deine Berufung? .....	105
Was willst Du Dir merken? .....	107
Kapitel 8 – Kannst Du Ja zu Dir sagen?.....	108
Warum ist Selbstsicherheit so wichtig?.....	109
Wie strahlst Du Selbstsicherheit aus? .....	109
Deine Stimme .....	110
Wie sprichst Du selbstsicher mit anderen Menschen? .....	111
Mache Dich mit anderen Menschen bekannt.....	111
Bitte um das, was Du willst .....	112
So drückst Du Deine Wünsche und Bedürfnisse aus.....	112
So kommt Deine Bitte besser an .....	113
So vertrittst Du Deine Interessen.....	113
So lenkst Du ein Gespräch in eine andere Richtung.....	114
So sagst Du Nein.....	114
Was willst Du Dir merken? .....	116
Kapitel 9 – Wie geht es weiter? .....	117
Bist Du ganz Du selbst? .....	118
Wie sehr liebst Du Dich inzwischen? .....	118
Wie gibst Du die nun gewonnene Liebe weiter? .....	118
Wo findest Du weitere Informationen?.....	119