

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

- 1. Kapitel** Finde zunächst deinen inneren, sicheren Ort, damit du deiner inneren Kraft dort begegnen kannst.
- 2. Kapitel** Begegne ihr
- 3. Kapitel** Einige Gedanken über Vergebung
- 4. Kapitel** Wie du deine eigene Kraft bildlich darstellen kannst
- 5. Kapitel** Wie du mit deiner eigenen Kraft arbeiten kannst.
- 6. Kapitel** Alkoholkonsum und das Rauchen drastisch zu reduzieren.
- 7. Kapitel** Wie du dich selbst trösten kannst wenn du mutlos bist
- 8 Kapitel** Wie du dich täglich stärken kannst
- 9. Kapitel** Positive Affirmationen verstärken.
- 10. Kapitel** Den Samen für heilsamere Beziehungen legen
- 11. Kapitel** Nicht mehr so schrecklich an Vergangenen zu haften
- 12. Kapitel** Deine Kreativität weiter zu entwickeln
- 13. Kapitel** Einige Anmerkungen