

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 7
1. Kapitel Finde zunächst deinen inneren, sicheren Ort, damit du deiner inneren Kraft dort begegnen kannst	Seite 15.
2. Kapitel Begegne ihr	Seite 22
3. Kapitel Einige Gedanken über Vergebung.	Seite 29
4. Kapitel Wie du deine eigene Kraft bildlich darstellen kannst.	Seite 36
5. Kapitel Wie du mit deiner eigenen Kraft arbeiten kannst.	Seite 40
6. Kapitel Alkoholkonsum und das Rauchen reduzieren	Seite 42
7. Kapitel Wie du dich selbst trösten kannst, wenn du mutlos bist	Seite 45
8. Kapitel Wie du dich täglich stärken kannst	Seite 48
9. Kapitel Positive Affirmationen verstärken.	Seite 50
10. Kapitel Den Samen für heilsamere Beziehungen legen	Seite 55
11. Kapitel Nicht mehr so schrecklich an Vergangenen zu haften	Seite 60
12. Kapitel Deine Kreativität weiter entwickeln.	Seite 63
Einige Anmerkungen	Seite 71