

INHALT

EINLEITUNG

LIEBE

- 18 | Du bist in Ordnung, so wie du bist
- 25 | Es ist Zeit, deinen Körper zu lieben
- 32 | Ernährst du dich gut, geht es dir gut
- 52 | Bau deine Ressourcen auf

HOFFNUNG

- 66 | Der Vergleich mit anderen
- 78 | Vertraue auf dich selbst
- 86 | Die Angst, etwas zu verpassen
- 96 | Wenn das Leben nicht perfekt ist
- 100 | Ohne Veränderung geht es nicht

FRIEDEN

- 116 | Stressige Zeiten bewältigen
- 132 | Liebeskummer muss heilen
- 148 | Wenn geliebte Menschen sterben
- 154 | Entlastung bei Krankheit

FREUDE

- 168 | Self-Care in Beziehungen
- 182 | Leben mit Freunden und Familie
- 190 | Gleichgesinnte finden
- 194 | Loslassen lernen
- 200 | Weit weg von aller Freude

LICHT

- 218 | Starte gut in den Tag
- 224 | Self-Care am Arbeitsplatz
- 238 | Stressfrei Reisen
- 244 | Der schönste Ort: Zuhause
- 252 | Guter Schlaf

ENDE

- 266 | Über die Autorinnen
- 268 | Dank
- 270 | Rezeptverzeichnis
- 271 | Bildnachweis