

Du stehst dir selbst im Weg

Inner healing: Wie du sofort in die Veränderung und zu deinem Wunsch-Ich kommst

Silvia Gasser

Was erwartest du dir von deinem Leben?

Veränderung: Was ist dein Ziel?

Meine Veränderung

Den Weg bauen: erkenne deine Motivation

Dein Status quo

Meine persönliche Motivation

Warum möchtest du dein Ziel erreichen? Finde deine gute Motivation dahinter.

Was genau lässt uns Menschen so gelangweilt und unglücklich sein?

Die Tür zu deinem neuen Lebensweg: Selbstreflexion

Es begann in unserer Kindheit

Wie also beginnen?

Der Schlüssel: Selbstverständnis

Den Schlüssel umdrehen

Deinen Status quo verstehen und hinter dir lassen

Höher schwingen

Also bin ich selbst schuld an meinem schlechten Leben?

Der letzte Blick zurück: die Menschen und du

Das Spiegelbildprinzip

Hilfe von außen erhalten

Die Tür öffnen: dein neues Ich mit neuen Möglichkeiten

Dankbarkeit

Bestätigung von außen

Dankbarkeitstagebuch

Nicht gegen sondern für etwas sein

Achtsamkeit – das Leben sehen

Meditation – Ruhe bewahren

Essen

Welche Ernährung für mehr Glück und Zufriedenheit?

Wohlfühlküche

Bewegung

Fehler bitte!

Bildschirme

Scheinwelt

Menschlichkeit

Schlusswort