

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Einleitung.....	8
Schritt 1: Übernimm Verantwortung und sieh den Tatsachen ins Auge!	16
Schritt 2: Fülle eine echte Entscheidung und definiere dein Ziel!.....	24
Schritt 3: Erkenne die gute Absicht deines Verhaltens!.....	37
Schritt 4: Verändere deine sabotierenden Glaubenssätze!	46
Schritt 5: Entwickle deinen ersten Lifestyleplan!	73
Schritt 6: Lerne die motivierenden Kräfte von Schmerz und Freude zu kontrollieren!.....	89
Schritt 7: Verändere deine Werte!.....	96
Schritt 8: Verändere dein Selbstbild!	110
Schritt 9: Sammle Erfahrungen, die dich deinem Ziel näher bringen!	121
Schritt 10: Mache es dir leichter, dein Ziel zu erreichen!	130

Auf in deinen neuen Lifestyle!	146
Danksagung.....	157
Literaturverzeichnis.....	159
Register	160

Audiomentalübungen

Ich habe alle Audiomentalübungen aus diesem Buch für dich zum Anhören eingesprochen.

Du findest sie als Gratis-MP3-Download auf meiner Website:

shinecoaching.de/lifestyle-schlank-audiouebungen/
Nutze für den Download bitte das Passwort LSSA1.

