

Inhalt

Einleitung	7
Grundlagen	9
Basisübung: Innehalten	17
Basisübung: 5-5-5-Atmung	23
Basisübung: Schnelle Muskelentspannung	29
Basisübung: Persönliche Ziele	37
Basisübung: Persönliche Überzeugungen	49
Lebenslinien	61
Lächeln	71
Aktivitäten	77
Denkfehler	85
Rezept zur Trübsal	95
Suggestive Formeln Zuversicht	103
Hypnoseformeln Zuversicht	109
Planvolles Vorgehen	117
Literatur	129