

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