

**Cheryl Richardson**

# **Trau dich - es ist dein Leben**

Schritt für Schritt zu mehr Mut,  
Selbstbewusstsein und Power

**Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Bettina Blank-Mills**

***mvg Verlag***

# Inhaltsverzeichnis

<b>Danksagung</b> .....	<b>9</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>13</b>
<b>Kapitel 1</b> Was glauben Sie, wer Sie sind?.....	<b>41</b>
<b>Kapitel 2</b> Definieren Sie Ihre Werte.....	<b>81</b>
<b>Kapitel 3</b> Verstecken Sie nicht länger Ihre Macht.....	<b>99</b>
<b>Kapitel 4</b> Lernen Sie sich zu behaupten.....	<b>137</b>
<b>Kapitel 5</b> Entwickeln Sie Ihre Mut-Muskeln.....	<b>171</b>
<b>Kapitel 6</b> Tauschen Sie gut gegen großartig ein.....	<b>201</b>
<b>Kapitel 7</b> Zentrieren Sie Ihr Leben auf Ihre Werte.....	<b>217</b>
<b>Kapitel 8</b> Widmen Sie ihr Leben einer höheren Vision.....	<b>245</b>
<b>Über die Autorin</b> .....	<b>267</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>269</b>