

Windy Dryden

Zehn Schritte nach vorn

Wie Sie Ihrem Leben
eine positive Wende geben

Aus dem Englischen von
Karin Wördemann-Wingert

BELTZ
Taschenbuch

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Schritt 1	
Übernehmen Sie persönliche Verantwortung ...	9
Schritt 2	
Machen Sie sich eine nachgiebige, flexible Philosophie zu Eigen	15
Schritt 3	
Akzeptieren Sie die Realität	21
Schritt 4	
Entwickeln Sie eine Philosophie hoher Frustrationstoleranz	31
Schritt 5	
Entwickeln Sie eine gesunde Einstellung zu sich selbst	43
Schritt 6	
Lassen Sie gesunde negative Gefühle zu	59
Schritt 7	
Denken Sie kritisch und kreativ	73

Schritt 8

**Entwickeln und verfolgen Sie persönliche
Interessen 93**

Schritt 9

Verbessern Sie Ihre Beziehungen zu anderen... 101

Schritt 10

**Entwickeln Sie eine realistische Einstellung
zum persönlichen Wandel..... 117**