

CHERYL RICHARDSON

Sei dir wichtig!

Extreme Self-Care

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Marita Böhm

INHALT

Einführung 7

- Das Vermächtnis des Mangels beenden 21
Spieglein, Spieglein, an der Wand 35
Lassen Sie mich Sie enttäuschen 45
Der Einfluss von Rhythmus und Routine 61
Nehmen Sie die Hände vom Steuer 73
Die Liste der Absoluten Neins 91
Ein Raum für die Seele 105
Sie sind ja so sensibel! 123
Pflege-Zeit 141
Schmeckt diese Wut gut? 161
Aufwachen! 175
Ihr Extreme-Self-Care-Notfallkit 187

Danksagung 199

Über die Autorin 202