

DAS  
SLIMANI  
PRINZIP

# INHALT

VORWORT .....	9
DAS SIND WIR – DIE SLIMANIS! .....	10
<b>TEIL I:</b>	
DER SLIMANI-SPIRIT .....	14
NICHTS IST UNMÖGLICH: GLAUB AN DEINE TRÄUME UND LEBE SIE! .....	16
ALLES IST EINSTELLUNGSSACHE: GEH POSITIV DURCHS LEBEN! .....	21
POSITIV DURCHS LEBEN GEHEN IN 7 EINFACHEN SCHRITTEN .....	25
FINDE DEINE LEIDENSCHAFT – UND FOLGE IHR! .....	27
NIEMAND KANN ALLES ALLEIN SCHAFFEN: VERLASS DICH AUF DIE MENSCHEN, DIE DICH LIEBEN UND DEIN BESTES WOLLEN! .....	34
GLAUB AN DICH: HAB EINEN STARKEN WILLEN UND LASS DICH NICHT UNTERKRIEGEN! .....	39
ZEIG RESPEKT UND VERSTÄNDNIS FÜR DEINE MITMENSCHEN! .....	46
GEH SELBSTBEWUSST DURCHS LEBEN – DENN DU BIST TOLL UND EINZIGARTIG! .....	50
8 SCHNELLE TIPPS FÜR MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN .....	54
ERFOLG KOMMT NICHT VON HEUTE AUF MORGEN: DENK LANGFRISTIG UND SEI GEDULDIG! .....	58
SEI TREU – DIR SELBST UND DEN MENSCHEN IN DEINEM LEBEN! .....	64
SEI NEUGIERIG UND ERGREIFE DIE CHANCEN, DIE DAS LEBEN DIR BIETET! .....	70
AKZEPTIERE VERÄNDERUNGEN IN DEINEM LEBEN UND BLEIBE IM FLUSS! .....	76

ENTDECKE DIE WUNDERVOLLEN DINGE UM DICH HERUM UND LERNE SIE ZU SCHÄTZEN - JEDEN TAG!	81
DER EINFACHE WEG ZUM GLÜCK: DAS TAGESRESÜMEE	85

## TEIL II:

DER SLIMANI-LOOK	88
FÜHL DICH WOHL IN DEINER HAUT - DENN DAS STRAHLST DU AUCH AUS!	90
HAUTPFLEGE LEICHT GEMACHT	92
3 GRUNDLEGENDE PRINZIPIEN FÜR STRAHLEND SCHÖNE HAUT	92
DIE BASISPFLEGE FÜR DEIN GESICHT	96
ERSTE HILFE BEI AKNE UND TROCKENER HAUT: 3 GESICHTSMASKEN ZUM SELBERMACHEN	99
ALLES ÜBER MAKE-UP UND DIE RICHTIGE ANWENDUNG	105
DIE BASICS, MIT DENEN NICHTS SCHIEFGEHEN KANN	105
3 KOMPLETTE MAKE-UPS FÜR JEDE GELEGENHEIT	112
JETZT WIRD'S HAARIG! SO PFLEGST DU DEIN HAAR RICHTIG	123
7 TIPPS FÜR GESCHMEIDIGES UND GLÄNZENDES HAAR	123
NIE WIEDER SPRÖDES HAAR: ZWEI TOLLE HAARMASKEN ZUM SELBERMACHEN	127
FASHION VON A BIS Z	130
MODE MACHT SPASS - FINDE DEINEN STYLE!	130
6 TEILE, UNZÄHLIGE KOMBINATIONEN - DIE MUST-HAVES IN UNSEREM KLEIDERSCHRANK	136
VON CASUAL BIS CHIC - TOLLE OUTFITIDEEN FÜR JEDEN ANLASS	150

## TEIL III:

DER SLIMANI-FEELGOOD-FACTOR.....	158
POSITIV UND AUSGEGLICHEN DURCH SPORT:	
BEWEG DICH – DENN ES TUT GUT!.....	160
RUNDUM FIT IN 20 MINUTEN: DAS BASIS-WORKOUT.....	162
STRAFF UND KNACKIG –	
ZWEI TOLLE ÜBUNGEN FÜR BAUCH, BEINE UND PO.....	168
ISS DICH GLÜCKLICH:	
UNSERE LIEBLINGSREZEPTE ZUM NACHKOCHEN.....	171
3 GESUNDE UND LECKERE FRÜHSTÜCKSIDEEN.....	171
FRUCHTPOWER:	
3 BUNTE SMOOTHIES FÜR GUTE LAUNE.....	175
3 EINFACHE UND SCHNELL ZUBEREITETE	
SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH.....	179
ZEIT FÜR DIE HAUPTSPESIE:	
3 LECKERE REZEPTE FÜR DEN MITTAG ODER ABEND.....	182
LUST AUF WAS SÜSSES? 3 SCHMACKHAFTE	
ALTERNATIVEN ZU DEN ÜBLICHEN SCHOKOBOMBEN.....	190
MACH'S DIR SCHÖN UND GENIESSE DAS LEBEN!	
3 KREATIVE IDEEN, UM DEIN ZUHAUSE IN EINE	
WOHLFÜHLOASE ZU VERWANDELN.....	194
ENTSPANNUNG GEFÄLLIG? 15 TIPPS ZUM	
RUNTERKOMMEN NACH EINEM STRESSIGEN TAG.....	203
SCHLECHTE LAUNE IM ANFLUG? SO ZAUBERST	
DU DAS LÄCHELN ZURÜCK AUF DEIN GESICHT!.....	210
MUSIK MACHT GLÜCKLICH:	
UNSERE ABSOLUTEN LIEBLINGSSONGS.....	216
HERZSCHMERZ ANGESAGT?	
DOS AND DON'TS BEI LIEBESKUMMER.....	221
DER PERFEKTE FAULE TAG MIT	
SAMI, LAMIYA UND DOUNIA.....	225
DANK.....	233