

PASCAL VOGGENHUBER

# **ENJOY THIS LIFE**

WIE DU DEIN GANZES  
POTENTIAL ENTFALTEST

# Inhalt

Vorwort 7

## **Gedankenwelt 11**

Was ist normal? 15

Positives Denken, aber richtig 17

Dankbarkeit 25

Achte auf deine Worte 28

Visitenkarten 32

Kreiere deine *Enjoy this Life*®-Persönlichkeit 36

Wie wende ich die neue

*Enjoy this Life*®-Persönlichkeit an? 48

Nächtliche Suggestionen als Hilfsmittel 53

Muster und Blockaden erkennen und auflösen 55

## **Körperbewusstsein 65**

Ernährung 70

Körpersprache 80

Körperpflege 83

## **Entrümpeln 87**

Entrümple deine Wohnung 95

Verlasse die Komfortzone 102

## **Fokus und Meditation 111**

Meditation – aktives Zuhören 116

Meditationsübung: Essmeditation 125

## **Gesundheit, Heilung und Selbstheilung 129**

Selbstheilung 134

Fernheilung und Partnerheilung 136

Werde Heiler im Alltag 144

## ***Enjoy this Life*®-Persönlichkeit in deinen Alltag integrieren 149**

Weg von den Mainstream-Medien 150

Umgeb dich mit der Energie, die du brauchst 153

Wie geht eine *Enjoy this Life*®-Persönlichkeit mit Kritik um? 160

Schlafe wie eine *Enjoy this Life*®-Persönlichkeit 163

Durch Fasten alte Energien loslassen 169

Lass die Intuition in deinen Alltag 174

Entscheidungen 178

Erinnerungstools 180

Vom Beruf in die Berufung 185

Partnerschaft 201

*ETL*® bei Familie vs. Fremden 215

Umgang mit destruktiven Gefühlen 222

Stress – der Killer Nummer eins 231

The Power of »*Enjoy this Life*« 246

Schlusswort 252

Dank 254

Über den Autor und Kontakt 256