

BETH KEMPTON

TU, WAS DU LIEBST!
...UND LEBE
SELBSTBESTIMMT
UND FREI

Aus dem Englischen von
Carina Tessari und Ulrike Kretschmer

Allegria

Inhalt

Vorwort 9

- Kapitel 1 Gefangen im Käfig:
Befreie dich 13
- Kapitel 2 Perspektivwechsel:
Das ist dein Käfig 37
- Kapitel 3 1. Schlüssel zur Freiheit:
Raum für Kopf + Herz 61
- Kapitel 4 2. Schlüssel zur Freiheit:
Abenteuer + Lebendigkeit 71
- Kapitel 5 3. Schlüssel zur Freiheit:
Verspieltheit + Neugier 79
- Kapitel 6 4. Schlüssel zur Freiheit:
Kreativität + Innovation 87
- Kapitel 7 5. Schlüssel zur Freiheit:
Unerschrockenheit + Mut 99
- Kapitel 8 6. Schlüssel zur Freiheit:
Beziehungen + Kommunikation 109
- Kapitel 9 7. Schlüssel zur Freiheit:
Tatkraft + Initiative 125
- Kapitel 10 8. Schlüssel zur Freiheit:
Dankbarkeit + Bewusstes Leben 133

- Kapitel 11 Bereit zum Abflug:
Tritt in die Welt hinaus + lerne fliegen 143
- Kapitel 12 Die Qual der Wahl:
Wohin soll die Reise gehen? 205
- Kapitel 13 Gleich und Gleich gesellt sich gern:
Im Schwärm fliegen 221
- Kapitel 14 Am Himmel navigieren:
Das Universum als Orientierungshilfe 241
- Kapitel 15 Turbulenzen:
Wenn das Leben dir unangenehme
Überraschungen beschert 263
- Kapitel 16 In der Luft bleiben:
Treibstoff für die Reise 279
- Kapitel 17 Hoch aufsteigen und frei fliegen 305
- Epilog 315*
- Danksagung 317*
- Deine Mitreisenden auf der Suche nach Freiheit 321*
- DO WHAT YOU LOVE 333*