

PASCAL  
VOGGENHUBER

**Werde  
selbstbewusst  
im Schlaf**

In 30 Tagen selbstsicher  
und glücklich

Mit Meditations-CD  
als Beilage im Buch

**ENJOY** THIS **LIFE**<sup>®</sup>

# Inhalt

<b>Ein Wort voraus</b>	9
<b>Eine kleine Gebrauchsanleitung der CD</b>	11
Die CD im Schlaf anhören	12
<b>Affirmationen und Suggestionen</b>	14
<i>Affirmationen, die du auf der CD findest</i>	17
<b>Klänge im Sonnenton (432 Hertz)</b>	19
Fakten zu den Sonnenton-Klängen	20
Exkurs <i>Meditation</i>	22
Exkurs <i>Atem</i>	25
Exkurs <i>Gesunder Schlaf</i>	26
Exkurs <i>Gelassenheit</i>	30
<i>Angst: Feind der Gelassenheit</i>	32
<i>Was eine gelassene Persönlichkeit kennzeichnet</i>	33
<b>Zehn Übungen für ein starkes Selbstbewusstsein</b>	35
<b>Lektion 1: Tu es jetzt – du kannst es</b>	37
<b>► ÜBUNG 1</b>	38
<i>Vorteile dieser Methode</i>	39
Exkurs <i>Unterbewusstsein</i>	41
Exkurs <i>Erfolgstagebuch</i>	42
<i>Das Erfolgstagebuch führen</i>	43

<b>Lektion 2: Glaubenssätze</b>	45
Exkurs <i>Glaubenssätze im Alltag</i>	47
<i>Glaubenssätze, die jeder kennt</i>	48
<i>Glaubenssätze, die du als Kind gehört hast</i>	48
<i>Warum Glaubenssätze problematisch sind</i>	49
<i>Die Glaubenssätze nicht analysieren</i>	50
▶ <b>ÜBUNG 2</b>	51
<i>Wie ich gern sein möchte</i>	53
▶ <b>ÜBUNG 3</b>	54
Exkurs <i>Fähigkeiten und Fertigkeiten</i>	55
<b>Lektion 3: Motivation</b>	56
Exkurs <i>Motivation</i>	56
<i>Die Motivation hinter der Motivation</i>	60
▶ <b>ÜBUNG 4</b>	61
<b>Lektion 4: Körperhaltung</b>	62
Exkurs <i>Körperbewusstsein</i>	63
<i>Gefühle und Körperhaltung</i>	64
▶ <b>ÜBUNG 5</b>	66
<i>Wie die Körperhaltung uns beeinflusst</i>	68
▶ <b>ÜBUNG 6</b>	70
▶ <b>ÜBUNG 7</b>	71

<b>Lektion 5: Die Komfortzone verlassen</b>	74
> ÜBUNG 8	75
> ÜBUNG 9	78
> ÜBUNG 10	81
<b>Lektion 6: Verändere dein Äußeres</b>	84
<i>Übungen, die dein Selbstbewusstsein stärken</i>	88
<b>Rückschläge in ein Kraftpotenzial verwandeln</b>	89
<b>Lektion 7: Die Übungen in den Alltag integrieren</b>	92
Zusammenfassung	93