

PASCAL VOGGENHUBER

ENJOY THIS LIFE®

IN 30 TAGEN ZU DIR SELBST

DAS PRAXISBUCH

Allegria

Inhalt

Vorwort 7

Einführung 11

PRAXISTEIL: In 30 Tagen zur

Enjoy this Life®-Persönlichkeit 19

Gedankenwelt 21

1. Tag: Positives Denken 25
2. Tag: Achte auf deine Worte 32
3. Tag: Beginne zu verändern: Was für Visitenkarten verteilst du? 35
4. Tag: Kreiere deine *Enjoy this Life*®-Persönlichkeit 39
5. Tag: Werde deine neue *Enjoy this Life*®-Persönlichkeit 50

Körperbewusstsein 59

6. Tag: Bringe Bewegung in dein Leben! 63
7. Tag: Körperwahrnehmung 69
8. Tag: Warum du dich pflegen solltest 73
9. Tag: Stressreduktion 76
10. Tag: Ernährung 84

Entrümpeln 93

11. Tag: Entrümple dein Leben 94
12. Tag: Entrümple deine Wohnung 98
13. Tag: Loslassen 104
14. Tag: Verlasse deine Komfortzone 108
15. Tag: Nimm eine neue Perspektive ein 112

Fokus und Meditation 121

- 16. Tag: Meditieren soll Spaß machen 122
- 17. Tag: Meditationen – aktives Zuhören 125
- 18. Tag: Fokus-Meditationen für die Aufmerksamkeit 132
- 19. Tag: Essmeditation 134
- 20. Tag: Begegne dir selbst 137

Gesundheit, Heilung und Selbstheilung 143

- 21. Tag: Selbstheilung 145
- 22. Tag: Wieso energetischer Schutz unnötig ist 148
- 23. Tag: Selbstliebe 152
- 24. Tag: Werde Heiler im Alltag 158
- 25. Tag: Geistiges Heilen 163

***Enjoy this Life*®-Persönlichkeit in den Alltag integrieren 169**

- 26. Tag: Integrieren: Körper 170
- 27. Tag: Integrieren: Entrümpeln 175
- 28. Tag: Integrieren: Meditation 181
- 29. Tag: Integrieren: Heilen 184
- 30. Tag: Lebe die *Enjoy this Life*®-Persönlichkeit! 187

Schlusswort 195

Anhang 199

Über den Autor und Kontakt 205