

**Self-Care**

**Sei gut**

**zu dir**

**nadia narain**

**&**

**kalia narain phillips**

# INHALT

## EINLEITUNG

## LIEBE

- 18 | Du bist in Ordnung, so wie du bist
- 25 | Es ist Zeit, deinen Körper zu lieben
- 321 | Ernährst du dich gut, geht es dir gut
- 52 | Bau deine Ressourcen auf

## HOFFNUNG

- 66 | Der Vergleich mit anderen
- 78 | Vertraue auf dich selbst
- 86 | Die Angst, etwas zu verpassen
- 96 | Wenn das Leben nicht perfekt ist
- 100 | Ohne Veränderung geht es nicht

## FRIEDEN

- 116 | Stressige Zeiten bewältigen
- 132 | Liebeskummer muss heilen
- 148 | Wenn geliebte Menschen sterben
- 154 | Entlastung bei Krankheit

## FREUDE

- 168 | Self-Care in Beziehungen
- 182 | Leben mit Freunden und Familie
- 190 | Gleichgesinnte finden
- 194 | Loslassen lernen
- 200 | Weit weg von aller Freude

## LICHT

- 218 | Starte gut in den Tag
- 224 | Self-Care am Arbeitsplatz
- 238 | Stressfrei Reisen
- 244 | Der schönste Ort: Zuhause
- 252 | Guter Schlaf

## ENDE

- 266 | Über die Autorinnen
- 268 | Dank
- 270 | Rezeptverzeichnis
- 271 | Bildnachweis