

Inhalt

Dein Journal, dein Safe Space	7
--------------------------------------	----------

Phase 1 – Selbsterkenntnis: Dich selbst verstehen

1. Selbstbild	9
2. Glaubenssätze	15
3. Werte	21
4. Selbstreflexion	27
5. Fremdwahrnehmung	33
6. Vergleiche	41

Phase 2 – Innere Balance: Gedanken und Emotionen regulieren

7. Overthinking	49
8. Resilienz	57
9. Mental Health	65
10. Dankbarkeit	71
11. Slow Life	79
12. FOMO	85

Phase 3 – Selbstwert: Vertrauen in dich selbst entwickeln

13. Self-Love	93
14. Body Positivity	101
15. Perfektionismus	107
16. Mut	113

17. Lucky Mindset	119
18. Entscheidungen	125

Phase 4 – Beziehungen und Umfeld verstehen

19. Beziehung	133
20. Liebeskummer	139
21. Freundschaften	147
22. Social Battery	155
23. People Pleasing	159
24. Gesellschaftsdruck	165

Phase 5 – Dein Leben gestalten

25. Manifestation	173
26. Produktivität	187
27. Money-Mindset	193
28. Selbstausdruck	199
29. Medienkonsum	205
30. Journaling	211

Anmerkungen	220
--------------------	-----

Über die Autorin	221
-------------------------	-----