

Ellen M. Bard

# Für mich

Das kreative  
Self-Care-Buch

© des Titels »Für mich« (978-3-7474-0062-3)

2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

**Einleitung**

**Kapitel 1** ----- **#1 – #11**  
Körper

**Kapitel 2** ----- **#12 – #22**  
Geist

**Kapitel 3** ----- **#23 – #33**  
Emotionen

**Kapitel 4** ----- **#34 – #45**  
Beziehungen

**Kapitel 5** ----- **#46 – #56**  
Zeit

**Kapitel 6** ----- **#57 – #67**  
Zuhause und Lebensumfeld

**Kapitel 7** ----- **#68 – #78**  
Arbeit

**Kapitel 8** ----- **#79 – #89**  
Kreativität

**Kapitel 9** ----- **#90 – #101**  
Veränderungen

**Schlussgedanken**

**Danksagungen**

**Über die Autorin**

**Notizen**