

Miriam Hoff

Mind is Magic

Ändere deine Gedanken und
du änderst dein Leben – einfache
Lösungen für (fast) jedes Problem

mvgverlag 

INHALT

Warum ich ein Buch über die Macht der Gedanken schreibe	7
Die Superkraft in dir	9
Der Aufbau des Buches	11
Für wen ist dieses Buch geschrieben?	14
Wie du mit diesem Buch umgehst	16
 Kapitel I: Mein Kopf und ich	19
Raus aus der Angst – Mutmacher-Skills	20
Die Erwartungsangst	21
Tools, die überflüssige Ängste aus dem Leben kicken	25
Rund um die Stimmung – Moodbooster-Techniken	55
Nur ein Stimmungstief oder doch schon depressive Symptome?	55
Tools, um deine Stimmung schnell und nachhaltig zu verbessern	59
Rein in den Kopf – Motivationspusher	83
Tools, um Prüfungsanxiety und innere Schweinehunde zu überwinden	84
 Kapitel II: Mein Körper und ich	103
»Body & Mind«-Techniken – Relaxed in jeder Situation	104
Atem-Tools, die dich schnell und sicher beruhigen	104
Achtsamkeits-Tools, die dich im Hier und Jetzt verankern	108
Sinnes-Tools, die gute Erinnerungen aktivieren	115
Kilos, Kalorien und Körperumfang – du bist mehr als eine Zahl	123
Tools, die Essen vom Feind zum Freund machen	126

Inner & Outer Beauty – Selbstliebe 2.0	137
Tools, die dein Selbstwertgefühl polieren	138
Kapitel III: Die anderen und ich	149
Love Life – Vom gebrochenen Herzen zum Herzensmenschen	150
Tools, um beim Dating zu punkten	151
Social Life – Vom Pain in the Ass, People Pleasing und wahren Freunden	164
Warum Menschen in Schubladen denken	165
Virtual Life – warum toxische Vergleiche nur in Märchen gehören	185
Tools, um sich gegen die Dark Side der Social Media zu wappnen	185
Kapitel IV: Meine Zukunft und ich	193
»Rise & Shine«-Tools	194
Finde deine Ziele: Bist du auf dem richtigen Sender?	197
Magic Tools, um den richtigen Sender zu finden	198
Booste dein Ego – so änderst du deine Frequenz	203
Magic Tools, um deine Frequenz zu ändern	203
Take Action – so bleibst du auf deinem Sender	217
Never give up – bleib auf der Erfolgskurve	217
Und jetzt: Raus ins Leben!	221
Über die Autorin/Hier bekommst du Hilfe	223
Literaturverzeichnis	224