

Inhalt

Kapitel 1

Das war mein Leben – aber ich muss es verpasst
haben. 11

Kapitel 2

Warum reiben wir uns bis zur Erschöpfung auf? . . . 23

Kapitel 3

Bild für Bild 43

Kapitel 4

Zu den praktischen Übungen des Programms. 56

Kapitel 5

Woche eins: Finden Sie Ihre Verankerung 68

Kapitel 6

Woche zwei: Innehalten – sich mit einem zerstreuten
Geist anfreunden und ihn sammeln. 92

Kapitel 7

Woche drei: Wiederentdecken, wie sich etwas anfühlt 122

Kapitel 8

Woche vier: Die Balance wiederherstellen. 152

Kapitel 9

Woche fünf: Gefühlsfärbung am Rande des Bewusstseins	182
---	-----

Kapitel 10

Woche sechs: Fliegen bei schlechtem Wetter.	206
---	-----

Kapitel 11

Woche sieben: Holen Sie sich Ihr Leben zurück	238
---	-----

Kapitel 12

Woche acht: Das Abenteuer geht weiter	265
---	-----

Ein Jahr der Praxis	278
-------------------------------	-----

Achten Sie auf sich.	283
------------------------------	-----

Literatur und Internetquellen	285
---	-----

Übersicht der Meditationstracks	289
---	-----

Anmerkungen	292
-----------------------	-----

Danksagung	305
----------------------	-----