

# Inhaltsverzeichnis

Einführung	7
Zum Gebrauch dieses Buches	10

## Entspannung und Streßabbau

1	Konstruktive Ruhepause	Pauline Fisher	16
2	Die verzauberte Höhle	Madeleine Cooper	22
3	Der heilende Atem	Karen M. Thomson	26
4	Eine Wiese voller Farben	Kay Henrion	30
5	Entspannung	Pauline Fisher	32

## Zugang zum Höheren Selbst

6	Türme des Lichts	Ernestine Wolfe-Cline	40
7	Die persönliche Lösung	Dr. Lynn B. Robinson	44
8	Die Saat des Winters	Annette Covatta	47
9	Weisheitstraum	Karen Carnabucci	51

## Heilung

10	Affirmationen, um den Heiler oder die Heilerin zu wecken	Michael K. Wilson	56
11	Kühlen Sie Ihren Kopfschmerz	Jule Scotti Post	58
12	Heilender Blick in den Kristall	Dr. Mina Jo Sirovy	62
13	Göttliche Liebe und Göttliche Heilung	Angela Passidomo Trafford	65
14	Heilende Sterne	Larry Moen	71
15	Der Schlüssel zur Gesundheit	Dr. Bernie S. Siegel	74
16	Die magische Wäscheleine	Doris Hilpert	81
17	Die Parkinsonsche Krankheit	Janet Dean	84
18	Selbstheilung	Shdema Goodman	89

19 Der weiche Bauch	Stephen Levine	91
20 Unbegrenztes Potential	Michael K. Wilson	96

### **Heil werden**

21 Die Heilung des Immunsystems	Dr. O. Carl Simonton	100
22 Entspannen Sie sich gesund	Dr. O. Carl Simonton	104
23 Visualisieren Sie einen Gesundheitsplan	Dr. O. Carl Simonton	109
24 Der innere Heiler	Dr. O. Carl Simonton	112

### **Der Innere Führer – Frieden**

25 Ein Waldspaziergang	Nancy Harn-Wagner	118
26 Seelenfrieden	Mona O'Neal	121
27 Die friedliche Leere	Larry Moen	126
28 Regen	Eleanor K. Sommer	129

### **Transformation und Wachstum**

29 Wut freisetzen durch Vergebung	Mona O'Neal	134
30 Den Berg erklimmen	Janet Doucette	139
31 Zu Hause	Liz Bachtel	145
32 Begegnung mit dem Schattenselbst	Janet Doucette	148
33 Transformation	Loryn C. Martin	153
34 Zweiertreffen	Christopher S. Rubel	157

### **Selbstwert**

35 Tiermeditation	Margott Escott	166
36 Garten des Herzens	Nancy Alexandre	170
37 Bereicherung des Selbstwertes	Rodney L. Goulet	173

### **Training und Fertigkeiten**

38 Selbsthypnose in 30 Sekunden	Dr. Roger Bernhardt	178
39 Bettnässen	Larry u. Lucas Moen	180
40 Bilderfluß	Tom Kenyon	185

41 Ein friedlicher Arbeitsplatz	Marjorie Michael Munly	188
42 Entwicklung der Visualisierung	Tom Kenyon	191

### **Freiheit und Bewußtsein**

43 Zum Adler werden	Nancy Harn-Wagner	196
44 Der Delphin	Chrystle Clae	199
45 Sich treiben lassen	Jean D. Stouffer	202
46 Der Teich im Wald	Jack Kern	205
47 Die Furcht loslassen	Larry Moen	210
48 Segelnde Delphine	Lisa Zimmer	214

### **Das Innere Kind**

49 Babyphotos	Edie Weinstein-Möser	218
50 Das glückliche Innere Kind	Geneva B. Mitchell	221
51 Neumond	Chrystle Clae	225
52 Spielen	Margot Escott	228

### **Geschenke und Liebe erhalten**

53 Geschenke aus dem Garten	Karen Carnabucci	232
54 Liebevoller Güte	Stephen Levine	236
55 Gesänge des Meeres	Annette Covatta	241

### **Trauer**

56 Trauer	Stephen Levine	246
-----------	----------------	-----

### **Früheres Leben**

57 Zufriedenheit	Richard J. Palmer	256
58 Rückführung in frühere Leben	Arthur Cataldo	261

### **Männlich – Weiblich**

59 Kontakt mit dem archetypischen Weiblichen	Dr. Mary Ellen Carne	270
60 Blumenmeditation	Dr. Mina Jo Sirovy	274
61 Freisetzen der Beziehung	Lisa Zimmer	277