

Inhalt

Vorwort von <i>Dean Ornish, M.D.</i>	9
Einführung.....	19
Sich auf die Reise begeben.....	27
Lektion 1: Reißen Sie die Mauer nieder.....	33
Lektion 2: Dünnes-Ich trifft Nicht-Dünnes-Ich.....	45
Lektion 3: Errichten Sie Ihren Altar	61
Lektion 4: Erwecken Sie Ihr wahres Ich.....	81
Lektion 5: Starten Sie in eine Liebesgeschichte mit dem Essen.....	97
Lektion 6: Bauen Sie eine Beziehung mit gutem Essen auf.....	113
Lektion 7: Lieben Sie Ihren Körper.....	123
Lektion 8: Überantworten Sie sich dem Göttlichen	135
Lektion 9: Kommen Sie in Ihren Körper	145
Lektion 10: Weihen Sie Ihren Körper.....	161
Lektion 11: Machen Sie ein Ritual für Ihre innere Verwandlung.....	177
Lektion 12: Gehen Sie sich selbst gegenüber eine Verpflichtung ein.....	187
Lektion 13: Fühlen Sie Ihre eigenen Gefühle.....	201
Lektion 14: Lassen Sie den Schmerz zu	217

Inhalt

Lektion 15: Verlassen Sie die Zone des Alleinseins	227
Lektion 16: Disziplin und Jüngerschaft.....	241
Lektion 17: Vergeben Sie sich und anderen	257
Lektion 18: Würdigen Sie den Prozess	269
Lektion 19: Bringen Sie die Person hervor, die Sie wirklich sind.....	285
Lektion 20: Seelenchirurgie.....	301
Lektion 21: Der strahlende Körper.....	307
Danksagung	317
Über die Autorin	319