

# 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