

Inhalt

Einleitung	11
Mein Weg zu dir	15
Meine persönlichen Ziele	16
Ich bin ich	22
Die fünf Freiheiten	27
Kongruenz	28
Energie hat viele Gesichter	34
Den Weg freiräumen	49
Das Entdecken alter Regeln	51
Das Leben mit Katastrophenerwartungen	55
Meine Vergangenheit	57
Das Kennenlernen unserer Reizworte	59
Unsere Annahmen	61
Was weiß ich von mir?	65
Du besitzt bereits alles, was du brauchst	68
Der Gebrauch der Sinne	73
Die Bedeutung der Worte	78
Für viele Menschen ist das Sprechen eine	
Gewohnheitssache ...	92
Die meisten von uns sprechen Kurzschrift	94
Unsere Kanäle	97
Eine kleine Zusammenfassung	106
Die fünf Freiheiten leben	108