

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Einstieg in die Meditation	9
1. Trost für das innere Kind	10
2. Heilung für das verletzte innere Kind	13
3. Verbindung zum inneren Kind herstellen	16
4. Das innere Kind stärken	19
5. Mit dem inneren Kind Frieden schließen	22
6. Lachen mit dem inneren Kind	25
7. Vergebung vom inneren Kind erhalten	28
8. Entdecke die Kreativität des Kindes in dir!	31
9. Das innere Kind und die Freude zu spielen	34
10. Das Kind in dir schützen	36
11. Die kindliche Neugier durch das innere Kind wieder entdecken	39
12. Selbstliebe durch das innere Kind entdecken	42
13. Das innere Kind und die Kunst des Träumens	45
14. Vertrauen zum inneren Kind aufbauen	48
15. Den Mut durch das Kind in dir entdecken	51
16. Das innere Kind und der Umgang mit Sucht ..	54

17. Mit dem inneren Kind achtsam umgehen	57
18. Anerkennung des inneren Kindes	60
19. Die Freude am Lernen mit dem inneren Kind entdecken	63
20. Entdecke die Dankbarkeit für dein inneres Kind	66
21. Das innere Kind und die Flucht bewältigen....	69
22. Erkenne die Bedürfnisse deines inneren Kindes und erfülle sie.....	72
23. Das innere Kind und die Freude am Tanz	75
24. Mut zum Sprechen: Das innere Kind über seine Gefühle sprechen lassen	78
25. Dem inneren Kind und sich selbst sichere Räume schaffen.....	81
26. Entdecke die Kraft des Zeichnens mit dem Kind in dir!.....	84
27. Die Selbstliebe stärken und das Helfersyndrom auflösen	87
28. Das innere Kind und die Leichtigkeit des Seins.....	90
29. Das innere Kind und die Freude zu singen....	93
30. Mit dem inneren Kind neue Wege finden.....	96
31. Mit dem inneren Kind alte Wunden heilen	99
32. Stärkung der Intuition und der inneren Weisheit mit Hilfe des inneren Kindes	102

33. Befreie dein inneres Kind von einem Schock	106
34. Glaubenssätze des inneren Kindes auflösen.....	109
35. Sofortiger Ausstieg aus negativen Gefühlen - Eine Meditation für dich und dein inneres Kind ..	112
36. Mit deinem inneren Kind Zugang zu deinen Gefühlen finden	115
37. Abbau von Kontrollzwängen und Stärkung des Vertrauens	118
38. Transformation von Aggression und Stärkung der inneren Ruhe.....	121
39. Freiheit fürs innere Kind.....	124
40. Schatten- und Sonnenkind zusammenführen.....	127
Bonus - Meditation	130
Von der Weisheit spiritueller Führer profitieren ..	130
Kontakt zur Autorin.....	134
Weitere Buchtitel von Angelina Schulze	136
Auszug aus dem Verlagsprogramm zum Thema „Entspannung“	142