

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung .....</b>	<b>5</b>
<b>Vorwort zur Hypnose .....</b>	<b>9</b>
<b>Hypnose Einleitung und Vertiefung .....</b>	<b>11</b>
Hypnose Einleitung: Labyrinth der Entspannung .	12
Hypnose Vertiefung: Der Raum der Spiegel .....	14
<b>12 Hypnose Hauptteile .....</b>	<b>17</b>
1. Lichtdusche der Selbstliebe und Wertschätzung der Körperteile.....	18
2. Die Magie des Chamäleons für eine positive Selbstveränderung .....	29
3. Akzeptanz des Selbst und innere Heilung .....	43
4. Durch die Wüste der Fehler zur Oase der Vergebung.....	53
5. Leuchtturm der Wünsche und Sehnsüchte .....	64
6. Die Brille der Selbsterkenntnis .....	76
7. Die inneren Räume .....	86
8. Anderen vertrauen lernen .....	97

9. Eine spirituelle Reise durch den Zen-Garten der Selbstfürsorge .....	109
10. Alte Glaubenssätze in positive Affirmationen verwandeln .....	117
11. Universum des inneren Lichts .....	128
12. Der Kreis des Lebens und Versöhnung.....	137

## **Hypnose Ausleitung ..... 148**

Ausleitung: Rückkehr in den Raum der Spiegel 149

## **Bonus**

(Einblick in Band 8

Hypnose Hauptteil zur Gesundheit)..... **151**

Baum der Selbstheilung..... 152

## **Zum Abschluss ..... 162**

Kontakt zur Autorin ..... 163

Weitere Buchtitel von Angelina Schulze ..... 165