

# Inhalt

<b>Prolog: Schmetterlinge tanzen mit der Zeit</b>	6
<b>Die vier Phasen inneren Wachstums</b>	7
<b>Leuchtender Ursprung</b>	10
<b>Funken des Anfangs</b>	12
<b>Die Kunst der Leichtigkeit pflegen</b>	16
<b>Der Abgrund des Grübelns</b>	20
<b>Die Fesseln lösen</b>	24
<b>Wiegenlied der Stille</b>	28
<b>Einfach da zu sein, ist das kostbarste Geschenk</b>	30
<b>Stille vor dem Erwachen</b>	34
<b>Ohne mich schwebt das Leben leicht dahin</b>	38
<b>Probleme sind nur Schatten des Denkens</b>	42
<b>Das erste Erwachen</b>	46
<b>Folge dem Flüstern deines Herzens</b>	48
<b>Alles ist leichter, als es scheint</b>	52
<b>Tue, was du liebst</b>	56
<b>Liebe, was du tust</b>	60
<b>Spielplatz des Lebens</b>	64
<b>Kindliche Neugier</b>	66
<b>Die Falle der Erwartungen: Ein Gefängnis ohne Mauern</b>	70
<b>Auch dieser Sturm zieht vorbei</b>	74
<b>Die verwandelnde Kraft der Dankbarkeit</b>	78
<b>Die Stille der Vorbereitung</b>	82
<b>Sammle deine Lebenskräfte</b>	84
<b>Widerstand ist zwecklos: Es ist, wie es ist</b>	88
<b>Das Wesentliche zuerst</b>	92
<b>Vertraue deinen Herzenszielen</b>	96

<b>Verwandlung im Verborgenen</b>	100
Nichts als offene Weite: Der Geist, leicht wie eine Feder	102
Wenn Fülle zur Last wird	106
Nie aufregen, nur staunen	110
Hindernisse sind nur Schritte zur Weisheit	114
<b>Erwachen der Schönheit</b>	118
Füttere den weißen Wolf	120
Die erlösende Kraft eines Lächelns	124
Nicht mein Zirkus	128
Lass dich von deinem Herzen leiten	132
<b>Tanz der Flügel</b>	136
Feier der Freiheit	138
Die erleichternde Macht der richtigen Worte	142
Brauche ich das wirklich?	146
Nicht gegen Windmühlen kämpfen	150
<b>Flug der Freiheit</b>	154
Vom sanften Umgang mit schwierigen Menschen	156
Handeln statt Jammern	160
Ungezähmte Lebensfreude	164
Gefühle sind Wegweiser	168
<b>Epilog: Triumph der Leichtigkeit</b>	172
<b>Ein Nachwort</b>	174