

Inhalt

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

Verwandlung im Verborgenen	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
 Erwachen der Schönheit	118
Füttere den weißen Wolf	120
Die erlösende Kraft eines Lächelns	124
Nicht mein Zirkus	128
Lass dich von deinem Herzen leiten	132
 Tanz der Flügel	136
Feier der Freiheit	138
Die erleichternde Macht der richtigen Worte	142
Brauche ich das wirklich?	146
Nicht gegen Windmühlen kämpfen	150
 Flug der Freiheit	154
Vom sanften Umgang mit schwierigen Menschen	156
Handeln statt Jammern	160
Ungezähmte Lebensfreude	164
Gefühle sind Wegweiser	168
 Epilog: Triumph der Leichtigkeit	172
 Ein Nachwort	174