

Inhalt

Einige Worte an dich ...	8
Die Suche nach Glück	12
Der tiefere Sinn des Lebens in Weisheitslehren und Überlieferungen	17
Jede Schwierigkeit hat eine Botschaft	27
Karmische Einflüsse und die Rolle der Eltern in der Entwicklung	33
Der Schatten im Spiegel der Außenwelt	42
Der Weg zum Einklang mit deinem innersten Selbst und die Erlösung des Schattens	47
Einverständensein als Meditation und Lebenshilfe	61
Praktisches Vorgehen	66
Heilung des Körpers	81
Heilmeditation	86
Heilung der Gefühle	88
Gefühle und ihre Schatten	90
Heilung des Denkens	107
Erfüllung von Wünschen	112
Einverständensein und Schattenlösung in verschiedenen Formen der Therapie und Meditation	121
Ausblicke	128
Über die Autorin	132