

# Inhalt

Selbstliebe – eine Einführung **7**

Ho'oponopono – Grundlagen und Möglichkeiten **13**

Achtsamkeit – die Brücke zu Ihrem wahren Selbst **27**

- Innehalten: Ich habe jetzt Zeit für mich **28**
- Liebevolle Selbsthinwendung – sich selbst ein guter Freund sein **29**
- Der Einstieg in die eigene Tiefe: „Was ist los?“ **31**
- Atembewusstheit – fünf Möglichkeiten **33**
- Gebet (*Pule*) – Anrufung der göttlichen Kräfte **35**
- Was tun, wenn Sie Ihre eigene Resonanz nicht erkennen? **36**

Ho'oponopono – Selbstanwendung **39**

- Die vier magischen Formeln **40**
- Die Kontrolle loslassen – die Dinge dem Göttlichen übergeben **48**
- Die vier Formeln als Akuthilfe für den Alltag **49**
- Checkliste: Die Sieben-Schritte-Vorgehensweise **51**

Schlussbemerkung **54**

Der Autor **56**