

# Inhalt

Vorwort	9
Die hawaiianische Sichtweise	13
Unser Innerer Kritiker	19
Hoppen	25
Die Herzenstechnik	33
Ho'oponopono	36
Die Liebe heilt	39
Die erste Form der Herzenstechnik	41
Typische Fragen	42
Übungen für den Weg ins Herz	45
Die aktuelle Form der Herzenstechnik	49
Deinen Kritiker hoppen	52
Die doppelte Verständnistechnik	55
Das Herz befragen	62
Was dein Herz dir sagen will	66

Die Liebestechnik	69
Liebe sagt auch Nein	72
Was würde die Liebe tun?	76
Wie fühlt sich das für mich an?	79
Das Wundertagebuch	83
Nachwort	89
Hilfen beim Üben	93
Über den Autor	96