

Einleitung . . . . .	6
Ho'oponopono . . . . .	8
Heile dich selbst und du heilst die Welt . . . . .	13
Die doppelte Verständnistechnik – alle Details. . . . .	20
Die hawaiianische Sichtweise . . . . .	25
Die subatomare Sichtweise. . . . .	31
Die psychologische Sichtweise. . . . .	38
Erfolgreich gehoppt. . . . .	42
Beispiele zum Mitmachen . . . . .	53
Gesundheitsprobleme hoppen . . . . .	64
Heilung der eigenen Probleme . . . . .	68
Zu glücklich – oh, wie furchtbar! . . . . .	71
Selbstheilungstechniken im Überblick. . . . .	76
Die Herzenstechnik . . . . .	78
Die Liebestechnik . . . . .	82
Die Wundertagebuch-Technik . . . . .	85
Vielfältige Anwendungsbereiche . . . . .	92
Bestellen und hoppen. . . . .	101
Verständnistechnik in Kürze . . . . .	109
Hilfen beim Üben . . . . .	110