

Inhalt



Einführung	13
Prinzipien emotionaler Integrität	21
Lektion 1	Das größte Problem im Leben und in Beziehungen 26
Lektion 2	Emotionen sind ein Hilferuf..... 28
Lektion 3	Wenn du dich schlecht fühlst, machst du einen Fehler..... 29
Lektion 4	Wenn du dich schlecht fühlst, bist du dafür verantwortlich.....31
Lektion 5	Du bist nie aus dem Grund aufgebracht, aus dem du es zu sein glaubst 33
Lektion 6	Alle Emotionen rühren aus der Vergangenheit her 35
Lektion 7	Wenn du dich schlecht fühlst, bist du in einem Konflikt gefangen..... 37
Lektion 8	Emotionen rühren von einem Konflikt her..... 39
Lektion 9	Jede Verstimmung zeigt eine Chance..... 41
Lektion 10	Emotionen sind eine Form von Angriff..... 42
Lektion 11	Emotionen sind eine Form von Selbstangriff..... 43
Lektion 12	Emotionen sind eine Abwehrstrategie 45
Lektion 13	Emotionen zeigen, wo du dich vor deiner Macht gefürchtet hast 46
Lektion 14	Emotionen zeugen von Verlust..... 47
Lektion 15	Emotionen zu unterdrücken ist ein Fehler 48
Lektion 16	Fürchte dich nicht 49
Lektion 17	Emotionen kommunizieren auf unterbewussten Ebenen51
Lektion 18	Emotionen führen zu dissoziierter Unabhängigkeit..... 52
Lektion 19	Emotionaler Schmerz ist der Preis der Unabhängigkeit..... 54
Lektion 20	Alle Emotionen sind eine Illusion 56
Lektion 21	Unter jedem Problem liegt eine Gabe verborgen..... 58
Lektion 22	Emotionen machen dich unabhängig, aber das ist nicht, worauf du gehofft hattest..... 60
Lektion 23	Willst du fühlen oder dissoziiert sein?..... 62

Lektion 24	Emotionen machen dich zum Opfer	65
Lektion 25	Unabhängigkeit verbirgt Angst vor dem nächsten Schritt.....	66
Lektion 26	Emotionen zwingen dich in die Aufopferung.....	67
Lektion 27	Niemand kann dich dazu bringen, etwas zu fühlen	69
Lektion 28	Deine emotionale Erfahrung hängt davon ab, wie du ein Ereignis benutzt.....	71
Lektion 29	Verwandle deine Kontraktionen in Geburtswehen	73
Lektion 30	Selbstüberwindung ist eine Frage der Einstellung	74
Lektion 31	Deine Emotionen sind Hinweiszeichen	76
Lektion 32	Selbstmitleid ist eine Ausrede, dich nicht ändern zu müssen ..	78
Lektion 33	Deine Emotionen weisen auf eine ungelernete Lektion hin	79
Lektion 34	Wenn du dich nicht gut fühlst, kannst du dich ändern	80
Lektion 35	Wenn du nicht an deiner Heilung arbeitest, verlierst du deine Fähigkeit zu fühlen.....	81
Lektion 36	Wenn du dich nicht gut fühlst, hast du aufgehört, dein Herz zu öffnen.....	82
Lektion 37	Fürchte dich nicht, sondern sei glücklich	83
Lektion 38	Entscheide dich für die Liebe, nicht für die Angst.....	85
Lektion 39	Deine Emotionen leugnen die göttliche Gegenwart	87
Lektion 40	Deine Emotionen lassen dich deine Mitte verlieren	88
Lektion 41	Deine Emotionen zeigen deine Anhaftung	90
Lektion 42	Verlagerte Emotionen haben negative Auswirkungen auf deine Gesundheit.....	92
Lektion 43	Entscheide dich dafür zu helfen, statt zu behindern.....	93
Lektion 44	Wenn du dich schlecht fühlst, sei hilfsbereit	95
Lektion 45	Deine Schuld ist eine ungelernete Lektion	96
Lektion 46	Öffne dich dem Schatz, den du in dir trägst	98
Lektion 47	Hülle dich in Engelsschwingen	99
Lektion 48	Setze dir kleine Ziele auf dem Weg zum großen Ziel	100
Lektion 49	Sei deinem Team dankbar	101
Lektion 50	Du kannst nicht beides haben	102
Lektion 51	Deine Zwiespältigkeit bringt dich um	104
Lektion 52	Deine Zwiespältigkeit hält dich im Mangel gefangen.....	105
Lektion 53	Du kannst dem, was du tust, nicht entkommen.....	107
Lektion 54	Du kannst dem, was du anderen Menschen wünschst, nicht entkommen	109
Lektion 55	Mache Sex zu einem Akt der Verbindung.....	111

Lektion 56	Mache Sex zu einem Akt des Willkommens.....	112
Lektion 57	Gib deinen Groll auf	113
Lektion 58	Gib dein Leben harter Arbeit auf.....	114
Lektion 59	Wandle deine Strafe um	116
Lektion 60	Gib deine Vorbehalte auf.....	119
Lektion 61	Sei achtsam.....	120
Lektion 62	Befreie dich vom Denken.....	121
Lektion 63	Wenn dir nicht gefällt, was du siehst, ändere dein Denken	123
Lektion 64	Deine Emotionen sind deine Wahl.....	125
Lektion 65	Fürchte dich nicht vor der Dunkelheit.....	127
Lektion 66	Empfange, was der Himmel dir geben will	129
Lektion 67	Gib von ganzem Herzen, und du bist glücklich.....	130
Lektion 68	Wenn du dich schlecht fühlst, verpflichte dich dem nächsten Schritt.....	132
Lektion 69	Wenn du glücklich bist, gibst du von ganzem Herzen	134
Lektion 70	Erwartungen sind der Fluch des Erfolges.....	136
Lektion 71	Jedes Problem zeigt eine Angst vor Veränderung	138
Lektion 72	Wenn in deinem Leben etwas fehlt, dann bringst du es nicht ein	139
Lektion 73	Um in Sicherheit zu sein, sei harmlos	141
Lektion 74	Angst vor dem, was du willst.....	144
Lektion 75	Erst sein, dann tun	146
Lektion 76	Die Illusion der Unabhängigkeit.....	147
Lektion 77	Der Mut, deine Gefühle zu fühlen, lässt dich dein Herz zurückgewinnen	149
Lektion 78	Krankheit ist die Verlagerung von Emotionen auf den Körper	151
Lektion 79	Unser gespaltenes Bewusstsein und unsere Unabhängigkeit wehren Emotionen ab.....	154
Lektion 80	Dissoziierte Unabhängigkeit schadet dir.....	156
Lektion 81	Nur unser gespaltenes Bewusstsein hindert uns daran, das zu empfangen, was wir haben wollen.....	158
Lektion 82	Jede schmerzhaft Erfahrung ist auch Rache.....	160
Lektion 83	Frieden ist das Ziel emotionaler Reife.....	162
Lektion 84	Der nächste Schritt ist immer besser.....	164
Lektion 85	Ein Herzensbruch ist ein Stück deines eigenen Bewusstseins, das heimkehren möchte.....	166

Lektion 86	Unsere Unabhängigkeit ist arrogant.....	168
Lektion 87	Wenn du keine Freude empfindest, dann gibt es in dir etwas, das der Heilung bedarf.....	171
Lektion 88	Angst rührt von Urteilen her.....	173
Lektion 89	Emotionen zeigen, wo du dich schuldig fühlst.....	175
Lektion 90	Angst rührt vom Verlust der Verbundenheit her	176
Lektion 91	Angst ist immer eine Illusion	178
Lektion 92	Es kann dich niemand verletzen, wenn du ihm nicht die Macht dazu gibst.....	180
Lektion 93	Angst und Widerstand sind derselbe Fehler	182
Lektion 94	Dein Selbstangriff greift andere Menschen an.....	183
Lektion 95	Deine Geschäftigkeit bedeutet, dass du deiner Macht aus dem Weg gehst.....	185
Lektion 96	Niemand verletzt uns außer wir selbst.....	187
Lektion 97	Angst und Bedürfnis sind die beiden Seiten einer Medaille	189
Lektion 98	Die vollkommene Annahme deiner Emotionen richtet dich auf.....	191
Lektion 99	Das Ziel ist Frieden	193
Lektion 100	Mangel an Liebe rührt von Schuld aufgrund unserer eigenen Lieblosigkeit her	194
Nachwort.....		196