

Inhalt

<i>Vorwort zur deutschen Ausgabe</i>	9
<i>Anmerkung des Autors</i>	11
<i>Einleitung: Herz und Seele</i>	13

Erster Teil: Die Öffnung des Herzens

I. »Warum gehen Sie nicht konventioneller vor?« ...	25
II. »Das ist doch das Letzte für einen richtigen Kerl, oder?«	55
III. »Ja, das stimmt, aber was ist der Grund dafür?« ...	75
IV. Lebensveränderungen der Reichen und Berühmten	125
V. »Dieser Kurs ist ein Aussiebverfahren...«	153
VI. »Ein Mann, der leicht explodiert...«	171

Zweiter Teil: Die Öffnung des Herzens – Einführung in das Heilungsprogramm

VII. Gefühle zulassen und innere Ruhe finden	191
VIII. Unsere Herzen für andere öffnen	271
IX. Sich einem höheren Selbst öffnen	313
X. Eine Diät zum Vorbeugen und Heilen	347
XI. Das Rauchen aufgeben	411
XII. Körpertraining	433
<i>Danksagungen</i>	468
<i>Kontaktadresse</i>	478
<i>Ausgewählte Literatur</i>	479