

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 |