

Von Selbstzweifeln zur Selbstakzeptanz

Seite 19

Ankommen bei sich selbst

Seite 7

SELBSTLIEBE ALS KRAFTQUELLE	8
Begegne dir selbst	8
»Liebe deinen Nächsten wie dich selbst«	9
DER WEG ZUR SELBST- AKZEPTANZ	11
Ankommen bei dir	11
Ein Weg der Praxis	13
WO STEHST DU GERADE?	14
DIE AUSWERTUNG	16
Die Punktzahl insgesamt	16
Die drei Bereiche	17
Wie geht es jetzt weiter?	17

DIE WURZELN DER SELBST- ABLEHNUNG	20
Das Kind in uns	20
Selbsterforschung	21
Dein Leben als Spiegel	25
Sich vergeben, sich akzeptieren, sich lieben	26
DER TIPPING-WEG ZU INNEREM FRIEDEN	28
Zentral: Die Vergebung	28
Einladung zum Perspektiven- wechsel	29
DAS FÜHLEN	33
Der Wert des Fühlens	33
Die Angst vorm Fühlen	35
Dein Körper und du	39
Der Intuition vertrauen	41
DER ATEM	43
Der Atem als Helfer	43
Der Atem als Energiequelle	45
DIE ACHTSAMKEIT	46
Das Hier und Jetzt	46
Den Körper (be-)achten	47
Stille und Frieden	49
WO STEHST DU JETZT?	52

Endlich Ja zu sich sagen

Seite 55

AUF ZU WAHRER SELBSTAKZEPTANZ!	56
DAS GROSSE THEMA PROJEKTIONEN	57
Die Projektion bemerken	59
Das Projizieren beenden	64
Eigenverantwortung	67
SCHULD UND SCHAM	68
Alte Prägungen	68
Berechtigte und unberechtigte Schuldgefühle	70
Schuld und Scham transformieren ..	72
GLAUBENSÄTZE VOLLSTÄNDIG AUFLÖSEN	80
Die vielen Anteile in dir	83
Das Energiefeld klären	86
Völlige Selbstannahme	88
Ein Loslassritual	89
KURZE ZWISCHENBILANZ	92
BEZIEHUNGEN	94
Große Herausforderung	94
Die ideale Beziehung	98
Kommunikation in Beziehungen ..	101
Der Bereich der Sexualität	103
»Was will ich wirklich?«	107

Das eigene Leben bewusst gestalten

Seite 111

HERZENSWÜNSCHE REALISIEREN	112
Gesunder Egoismus	112
Die Welt verändern?	113
Wünsche manifestieren	115
VOM MANGEL ZUR FÜLLE	118
Den Fokus verlagern	118
Dein »Notfalltäschchen«	119
RÜCKENWIND NUTZEN	120
Inspiriertes Schreiben	120
ALLES GUTE!	123
DANKE!	124
ZUR AUTORIN	124
BÜCHER, MUSIK UND ADRESSEN	125
REGISTER DER ÜBUNGEN UND REFLEXIONEN	126
IMPRESSUM	128