

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von <i>Daniela Hutter</i>	11
Vorwort von <i>Thorsten Weiss</i>	13
Einleitung	15
Wie du aus diesem Buch den größten Nutzen für dich ziehst	20

ERSTER TEIL: SPIRITUELLE INVENTUR

1. Woche: Du bist <i>wertvoll</i>	26
Fallbeispiel: Der innere Kompass	31
Der Wertekompass	33
Der Grundgedanke dieses Kapitels	42
Reflektionsübung: Was bedeutet Liebe und wie fühlt sie sich an?	43
Deine tägliche Affirmation für die Woche	44
Hinweis, wenn du in einer Partnerschaft lebst	45
2. Woche: Das <i>Lebensspiel</i> und seine Regeln	46
Fallbeispiel: Seelenpartner und Seelenlektionen	54
Der Grundgedanke dieses Kapitels	59
Reflektionsübung: Beziehungsmuster	60
Meditation: Heilung emotionaler Verbindungen	61

Deine tägliche Affirmation für diese Woche	66
Hinweis, wenn du bereits in einer Partnerschaft lebst	67
3. Woche: Dualseelen und Zwillingseelen	69
Fallbeispiel: Das universelle Beziehungskonto	78
Selbstvergebung	82
Der Grundgedanke dieses Kapitels	84
Reflektionsübung: Der magische Schlüssel »Vergebung«	86
Deine tägliche Affirmation für diese Woche	89
Hinweis, wenn du in einer Partnerschaft lebst	90

ZWEITER TEIL: EIN NEUER WEG

4. Woche: Erwecke dein authentisches Ich	94
Fallbeispiel: Körperbewusstsein und Selbstliebe	100
Der Grundgedanke dieses Kapitels	104
Reflektionsübung: Ein Rendezvous mit dir	106
Montag	106
Dienstag	109
Mittwoch	111
Donnerstag	112
Freitag	114
Samstag	115
Sonntag	117
5. Woche: Beziehungen der Neuen Zeit und ihre Rollen	120
Fallbeispiel: Klarheit in den Rollen des Lebens	126

Der Grundgedanke dieses Kapitels	129
Reflektionsübung: Meine Rolle als Frau oder Mann	130
Deine tägliche Affirmation für diese Woche	132
Reflektionsübung: Liebe statt Angst	133
<i>Hinweis für Paare</i>	139
<i>Hinweis für Singles</i>	139
 6. Woche: Bist du wirklich bereit für die Liebe?	140
An dieser Stelle ein Hinweis an alle Querleser	144
Dein innerer Kompass und die Liebe	145
Fallbeispiel: Kuschelhormon und Liebesdroge	148
Der Grundgedanke dieses Kapitels	151
Reflektionsübung: Der »gedrückte Knopf«-Prozess	152
Deine tägliche Affirmation für diese Woche	158
<i>Hinweis für Paare</i>	159
<i>Hinweis für Singles</i>	159
 Auf ein Nachwort	161
 Danksagung	168
Über die Autorin	171
Bibliographie	172