

## **INHALT**

Geleitwort von Robert Holden, Ph. D. 9

Vorwort: Sturm vor der Ruhe 11

Einführung: Die stille Lösung 17

### **TEIL I: LEHREN UND TECHNIKEN**

**Kapitel 1** Heimliche Ursachen für einen unruhigen  
Mind 31

**Kapitel 2** Mind Calm und sein großer Nutzen 55

**Kapitel 3** Was Sie sich wünschen, tragen Sie schon  
in sich 66

**Kapitel 4** Schnellstart: Kommen Sie jetzt zur inneren  
Ruhe 72

**Kapitel 5** Das Wunder des Friedens mit Ihrem Mind 79

**Kapitel 6** Das Geheimnis des Erfolgs ist Stille 90

**Kapitel 7** Die Mind-Calm-Meditationstechnik 106

**Kapitel 8** Verblüffende Meditationsergebnisse 125

**Kapitel 9** Die optimale Geisteshaltung beim  
Meditieren 142

**Kapitel 10** Das Frieden-mit-dem-Mind-Protokoll 151

## **TEIL II: DAS MIND-CALM-PROGRAMM IN ZEHN STUFEN**

Einführung in das zehnstufige Mind-Calm-Programm 169

**Stufe 1** Verbundenheit 177

**Stufe 2** Kraft 184

**Stufe 3** Freude 191

**Stufe 4** Frieden 197

**Stufe 5** Liebe 203

**Stufe 6** Wahrheit 210

**Stufe 7** Klarheit 216

**Stufe 8** Weisheit 222

**Stufe 9** Einssein 228

**Stufe 10** Präsenz 234

Zum Schluss: Die Herrlichkeit der Hingabe 239

Anhang: Überblick über das Mind-Calm-Programm 245

Danksagung 253