

# Inhalt

Vorwort	7
Du bist liebenswert	9
Nimm dich an	16
Werde du selbst	23
Liebe und lasse dich lieben	29
Entdecke die Seele im Alltag	35
Höre auf deine Träume	42
Verdränge den Tod nicht aus deinem Leben	48
Bleib auf dem Boden der Wirklichkeit	54
Betrachte deine Krise als Chance	61
Tu deinem Leib Gutes	68
Lass dich von Gott finden	74
Werde wie ein Kind	79
Vertraue	84
Lebe aus deinem Bauch und Herzen heraus	90
Höre auf das Dunkle und Schwere	96
Lebe im Hier und Jetzt	103
Entdecke die leise Freude	109
Lebe im Jetzt und in der Ewigkeit	115
Lasse los	120
Sei unvollkommen	124
Fürchte dich nicht	130
»Duende« – Lebe dein Leben ganz	135
Epilog	141
Weiterführende Literatur mit Quellennachweis	143