

Zum Inhalt:

Was hat uns bewegt, dieses Buch zu schreiben?	1
Unser Ziel: Gesundheit! Lebensfreude! Gelassenheit! Vertrauen!	
Körper - Geist - Seele Einheit	3
Körper - Geist - Seele - Trennung	4
Die verlorenen Blütenblätter	5
Der Weg zur Selbstheilung	7
Lass Neues Denken und Neues Wissen zu!	9
Weniger ist mehr	11
Wie werden Herzenswünsche wahr?	15
Der Alltag führt Dich zum Ziel!	17
Dein individuelles Ziel	18
Übung zum Erreichen Deines Individuellen Ziels:	19
A Mache Dir ein exaktes Bild von Deinem Ziel!	
Übung: Die Aktivierung positiver Gefühle	19
B Die Auflösung negativer Gefühle	20
C In die Handlung gehen und TUN	22
D Beobachte Deine Gedanken!	25
Übung: Auflösung negativer Gedanken und Gefühle	26

E	Beobachte Deine Verhaltensweisen!	27
F	Entwickle Deine Charakterstärken!	28
Verhaltensweisen, die Deinen Weg zum Ziel beschleunigen		28
Erprobte Arbeiten aus meinen Erfahrungen		32
Die Reise in das Haus der Vergangenheit		32
Reinigungsreise		35
Die Reise in das Sonnenschloss		35
Heilende Farben		37
Die Lichtsäule		37
Das wars! Schlusswort		39
Unsere Adresse		42