

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	Entwickele 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