

Inhalt

Wenn die Welt verwirrend wird	6
Fange mit dem Horchen an	9
Hörche, ob die Sprache wahr ist	12
Sichtete kritisch dein Inneres	15
Entgifte deinen Input	19
Bete darum, wieder horchen zu können	21
Sei schweigsam	24
Achte auf die Substanz deiner Worte	27
Unterscheide, was für dich ansteht	31
Suche die Gemeinschaft mit spirituell Erfahrenen	35
Treib nicht alles mit, was die Welt treibt	39
Sei nicht habsgütig, sondern großzügig	44
Bleibe auf dem Boden	48
Gib deinem Leben Struktur	52
Entwickle Disziplin und Regelmäßigkeit	55
Wache über deine Seele	58
Stimme dich auf inspirierende Texte ein	61
Pflege das Lesen	64
Wohne achtsam bei dir selbst	67
Verankere dich verkostend im Sein	70
Verweile in der Gegenwart	73
Sei dankbar, statt zu murren	76
Gewinne an Format, indem du lobst	80
Weite dein Herz	84
Zum Autor	87