

# Inhalt

Es geht los .....	191
Moment .....	181
Meine ersten Momente .....	176
Ein harmonisches oder ein zu stark ausgeprägtes Ich .....	172
Wie ich mein Ungleichgewicht aufbaute .....	155
Die ersten Schritte zurück zum Gleichgewicht .....	150
Einfache Übungen, um im Moment zu sein .....	139
Den Moment im Alltag bewusst wahrnehmen .....	125
Annehmen und Loslassen .....	115
Mein Körper und meine äußere Erscheinung .....	110
Der Ausdruck unserer Persönlichkeit .....	108
Der Ausdruck unserer Persönlichkeit anhand unseres Berufes .....	104
Das falsche Selbstbild .....	79
Die Verhaltensmuster .....	77
Lass die Energieverschwendung los .....	75
Zweifel und Angst .....	74
Der Tod .....	71
Bedingungslose Liebe .....	61
Bedingungslose Selbstliebe .....	56

## Inhalt

Bedingungslose Nächstenliebe .....	43
Bedingungslose partnerschaftliche Liebe .....	41
Bedingungslose familiäre Liebe .....	25
Bedingungslose Objekt- und Ideenliebe .....	24
Deine Erde .....	19
Danksagung .....	5
Über den Autor .....	1