

# Inhaltsverzeichnis

Die Botschaft des Herzens 7

    Das Herz öffnen 13

Die Achtsamkeit des Herzens 14

    Selbstliebe entwickeln 26

    Lebensfreude einladen 32

    Das lachende Herz 38

    Der Gesang des Herzens 42

    Der Tanz des Lebens 48

    Die Herzen verbinden 53

    Das liebende Herz 54

    Das mitfühlende Herz 61

    Das dankbare Herz 69

Heilung aus dem Herzen 77

    Das Herz ausschütten 78

    Dem Schmerz im Herzen Raum geben 83

    Vergeben – der Weg der Herzheilung 89

    Das empfindsame Herz schützen 94

    Die Kreativität des Herzens entfalten 100

    Die Selbstheilungskräfte aktivieren 106

    Das Herz heilen 113

Den Weg des Herzens gehen	123
Die Pilgerschaft des Herzens	124
Zur Vision des Herzens finden	131
Die Stille des Herzens	137
Den göttlichen Funken im Herzen zünden	147
Schlussbetrachtung	152
Literaturtipps und hilfreiche Links	154
Anmerkungen	157