

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