

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
Der ganze Trick von <i>Liebe dich selbst</i>	13
Der geheimnisvolle Anfang jeder Liebe.....	17
Wie funktioniert der Kurs?	23

1. Kapitel

Wie Sie die Beziehung finden, die Sie suchen

Andersherum denken	29
Sie haben den Schlüssel in der Hand	35
Entdecken Sie Ihre eigene Liebenswürdigkeit	51
Sind Sie bereit für einen grundlegenden Wandel?	63
Eine neue Software für die Liebe	75
Das wahre Geheimnis von Partnerschaft	87

2. Kapitel

Wie Sie Freundschaft schließen mit sich selbst

Meditation und Achtsamkeit	99
Sich mit sich selbst befreunden.....	103
Was ist Meditation wirklich, und wieso kann sie eine Partnerschaft heilen?	113

Meinem Leiden ein Ende machen	123
Meditation oder Trennung?	135
Bei sich bleiben und Grenzen setzen	147
Selbstliebe lernen und sich von Aufopferung und Abhängigkeit befreien	159

3. Kapitel

Wie Sie dem eigenen Herzen folgen

Ja zu Gefühlen sagen, Wut haben, auf den Körper hören	175
Die Treue zu Ihrem Herzen ist wichtiger als jede andere Beziehung	179
Wut haben, statt wegmeditieren	197
Warum der Körper ein Lügendetektor ist und Ihnen den Weg zu Ihrer Wahrheit zeigt	215

4. Kapitel

Wie Sie frei werden für eine erfüllende Partnerschaft

Loslassen und Trennung in der Beziehung	227
Warum Loslassen die einzige Chance ist, Nähe zu finden	231
Die Trennung in der Beziehung – ein zentrales Werkzeug zur Heilung	243

5. Kapitel

Das Praxisprogramm

Wie Sie von innen für Heilung, Entspannung und Verbindung sorgen.....	263
Wollen Sie sich treu sein?	267
Das Drei-Wochen-Übungsprogramm	273
Die Übungen	279

1. Woche – Bei mir ankommen	283
2. Woche – Liebe schenken und das Herz öffnen	297
3. Woche – Loslassen und vergeben lernen	303
Das Programm geht leicht! Tipps und Tricks für die Umsetzung	315
Das alltägliche Geheimnis für eine Rundumerneuerung Ihres Lebens	329
Wenn der Same erst einmal ist gesät ist	337

Ausblick

Teil zwei – das Beziehungswunder	341
Literaturverzeichnis	347