

Inhalt

Über dieses Buch ... 9

Wie du mit diesem Buch arbeitest ... 11

1 Was ist Selbstverwirklichung? ... 14

Wie dein Mindset über deine Freiheit entscheidet ...

15

Selbstverwirklichung geschieht immer ... 16

Die innere Stimme der Richtigkeit ... 17

Ohne Energie kein Wachstum ... 18

Die Wünsche und Sehnsüchte als Wegweiser ... 19

Dem Herzen folgen ... 19

1.1 Das Leben geschehen lassen ... 21

Warum wir keine Kontrolle haben ... 22

Es gibt keine Sicherheit ... 25

Das Unbekannte ... 27

2 Selbsterkenntnis: Wach auf ... 30

2.1 Aufwachen aus der Illusion ... 31

2.2 Die Identifikationen mit dem Denken ... 34

2.3 Das erwachende Bewusstsein ... 37

Warum ist Bewusstheit so wichtig? ... 40

Glaubenssätze auflösen ... 41

Praktische vs. ich-hafte Gedanken ... 45

2.4	Dein höheres Selbst als Wegweiser ... 47
	Bewusstsein existiert nie ohne Grund ... 50
	Intuition als Kommunikationsmittel ... 51
	Das Spiel auf Erden und der freie Wille ... 53
3	Wahrnehmung: Komme jetzt an ... 58
3.1	Der einzig wahre Moment: Das Jetzt ... 61
3.2	Intuitive Impulse der Lebendigkeit ... 64
3.3	Wahrnehmung der Umwelt ... 66
3.4	Verstand: Gedanken beobachten ... 69
3.5	Körper: Empfindungen spüren ... 75
	Was können wir spüren? ... 77
	Die Energie im Körper verteilen ... 79
	Die Energie im Körper erhöhen ... 83
	Energieerhöhung durch Ernährung ... 85
	Energieblockaden lösen ... 86
3.6	Gefühlkörper: Gefühle fühlen ... 92
	Gefühle geschehen lassen ... 94
	Das Problem mit dem Gefühle-Unterdrücken ... 96
	Wie Heilung geschieht ... 97
	Die Angst vor den Gefühlen ... 100
	Wie Gefühle aufgebaut sind ... 101
	Wenn alles durchfühlt ist ... 104
	Die fünf Grundgefühle ... 105
	Wie wir uns für Gefühle öffnen ... 108
	Mit dem Körper arbeiten ... 110
	Das Denken minimieren ... 111
	Kurzanleitung für das Fühlen ... 116

3.7	Intuition: Der wichtigste Wegweiser ... 119
	Das Gefühl der Richtigkeit und Stimmigkeit ... 121
	Deinem Weg treu bleiben ... 125
	Die Kanäle der Intuition ... 126
	Der Unwissenheit vertrauen ... 126
	Du bist nur der Co-Pilot ... 129
	Wohin das Folgen der Intuition führt ... 131
3.8	Die einfachste Meditation ... 132
4	Wünsche:
	Erkenne, was du willst ... 138
	Es geht nicht um Glücklichein ... 139
	Die Wichtigkeit der eigenen Leistung ... 141
	Wie Fülle kommt ... 142
	Die wahren Wünsche erkennen ... 143
4.1	Deine Sehnsucht ... 147
4.2	Deine Lebensvision ... 147
4.3	Absicht: Entscheide dich ... 152
5	Resonanzgesetz:
	Erschaffe bewusst ... 157
	Das Leben als Spiegel ... 159
	Wie Verletzungen entstehen ... 160
	Die Kraft deiner Vorstellung ... 162
	Das Jetzt ist auch Vergangenheit ... 166
	Traum und Realität ... 166
	Es geht um deinen Gefühlszustand ... 167
	Die Falle der Selbstmanipulation ... 169
	Wie dein höheres Selbst mitmischt ... 170
	Das Wünschen in der Praxis ... 173

Schlusswort ... 177

Über den Autor ... 182

Ressourcenbereich zum Buch ... 183

Grundüberzeugungen auflösen ... 183

Atemmeditation ... 186

Wünsche und Ziele entdecken ... 186

Wünsche und Ziele Mindmap ... 188

Werteliste ... 190

Weitere Bücher ... 191

Dinge, die ich mit 18 gerne gewusst hätte ... 191

Dinge, die ich mit 21 gerne gewusst hätte ... 191

Übungsverzeichnis ... 192