

Inhalt

Wie du dieses Buch liest ... 1

Vorwort ... 4

Einleitung ... 8

I Das Leben auf Erden

1. Leben, um zu arbeiten? ... 12
2. Die Sinnlosigkeit des Kämpfens ... 16
3. Leben im Überfluss ... 18
4. Wie innen, so außen. Wie außen, so innen. ... 23
5. Das große Ganze ... 27
6. Warum gibt es das Leben und das Universum? ... 30
 - Wie war das mit dem Urknall? ... 31*
 - Die schöpferische Kraft „ES“ ... 31*
 - Lebensenergie als Grundlage des Erschaffens ... 32*
 - Dualität: Warum alles eine Kehrseite hat ... 33*
 - Der Schatten menschlicher Schöpferkraft ... 34*
 - Selbsterfahrung als Teil des Lebenssinns ... 35*
7. Die Zeichen des Lebens ... 38
 - Glück ... 38*
 - Pech ... 39*
 - Zufall ... 40*
8. Das Leben als Spiegelbild ... 41
9. Der Sinn des Lebens ... 43
 - Die Biene kennt ihre Lebensaufgabe ... 44*
 - Der Dschungel an Möglichkeiten ... 44*
 - Warum du deine Lebensaufgabe nicht kennst ... 46*
 - Der Weg zum eigenem Sinn ... 46*

II Selbstwahrnehmung

10. Wer bin ich wirklich? ... 50

Das Ego ... 51

Der Name ... 51

Der Besitz ... 52

Der Körper ... 52

Die Gedanken ... 54

Der Wesenskern ... 55

Die Seele ... 56

11. Das Ego – Dein illusionäres Selbstbild ... 59

Wie das Ego entsteht ... 59

Das Füllen der inneren Leere ... 60

Wenn das Selbstwertgefühl abhängig wird ... 60

Die Lebensgeschichte ... 61

Die Lebenssituation ... 62

Die Anerkennung ... 63

Kritisieren und Bemängeln ... 64

Das Rechthaben und Rechtfertigen ... 66

Das Bewerten und Vergleichen ... 67

Die Opferrolle ... 69

Das Glück in der Zukunft ... 69

Das Leben ohne Ego ... 70

Ohne Ego geht's auch nicht ... 71

12. Deine Vervollständigung ... 73

Wie meine innere Leere verschwand ... 73

Die Befreiung vom Verstand ... 74

Was ist eine Seele? ... 76

Die materielle und geistige Ebene des Lebens ... 77

Deine Seelenverwandtschaft ... 78

Tod ist neues Leben: Die Seele lebt weiter ... 79

Anbindung an das universelle Wissen ... 79

13. Wozu sich ärgern? ... 81

Das Feuer der Emotionen ... 82

Die Annahme der Dinge ... 82

Ventile für Wut und Ärger ... 83

14. **Peinliche Stille ... 85**
Authentische Kommunikation ... 86
Wahre Begegnung ... 86
Das Potenzial der Stille ... 87
15. **Die 3 Stufen des Parkbanksitzens ... 89**
Stufe 1: Einfach da sein ... 89
Stufe 2: Mitmachen ... 89
Stufe 3: Wahrnehmen ... 90
16. **Bist du im Hier und Jetzt? ... 93**
Die Stimme im Kopf ... 94
Warum ist das Jetzt so wichtig? ... 95
Neue Lebensqualität ... 96
17. **Besitz macht leider nicht lebenswert ... 98**
18. **Aus Regeln lernen und sie verändern ... 103**
19. **Vorbild sein statt belehren ... 106**
20. **Selbstfindung durch Meditation ... 109**
Die Selbsterfahrung ... 110
Innere Ruhe ... 110
Konzentration ... 110
Heilung und Lebensenergie ... 111
Meditation: So geht's ... 111
Der Atem ... 113
Meditieren im Alltag ... 116
21. **Das Buch deines Lebens ... 118**

III Lebe dein Leben

22. **Die Lebensaufgabe – Warum bist du hier? ... 122**
Was ist eine Lebensaufgabe? ... 122
Wie finde ich meine Lebensaufgabe? ... 123

23. Wie wir unsere Wirklichkeit erschaffen ... 126
Geist über Materie ... 126
Der Teufelskreis ... 127
Die Annahme des Lebens ... 129
Das Bewusstsein ... 130
Von Gedanken lösen ... 131
Das Wünschen ... 132
Wünsche formulieren ... 134
In Selbstliebe mit dem Leben sein ... 135
Die Erfüllung ... 137
Das Schöpfer-Sein ... 138
24. Freiheit ist Ansichtssache ... 140
25. Entscheidend ist, was DU willst ... 143
Bist du etwa nur zufällig hier? ... 144
Lebenserfahrung sammeln ... 144
Altersvorsorge, was ist das? ... 145
Die Welt erkunden ... 146
26. Die sichere Höhle verlassen ... 148
Verantwortung übernehmen ... 149
Abenteuer „Neue Stadt“ ... 149
27. Werde Chef – Mut zur Selbstständigkeit ... 151
Für wen ist das was? ... 152
Gibt es was zu verlieren? ... 153
Wie fange ich an? ... 156
28. Die anderen gibt es schon – Sei einzigartig! ... 159
29. Bleibe in Bewegung – Mach es! ... 162
30. Ziele und der Weg dorthin ... 165
31. Ein Gespräch mit deinem Schweinehund ... 168
32. Der Umgang mit der Angst ... 171
33. Die Kraft des Schenkens ... 174

- 34. Warum verflucht meldet er/sie sich nicht?! ... 178
- 35. Kann man Menschen vertrauen? ... 181
 - Das Problem der Verallgemeinerung ... 181*
 - Der Vertrauensvorschuss ... 182*

IV Gesundheit

- 36. Freude an einem trainierten Körper ... 186
- 37. Sex für die Geschmacksnerven ... 191
- 38. Ist unser Essen noch ein „Lebensmittel“? ... 194
 - „Bio“, was bedeutet das? ... 195*
 - Essen ist Information ... 197*
 - Das Reisexperiment ... 199*
- 39. Das Ernährungsexperiment ... 201
 - Wie unser Essen unser Wesen beeinflusst ... 201*
 - Fleischlos ... 202*
 - Rohkost – Nichts Gekochtes ... 204*
 - Zuckerfrei ... 204*
 - Ohne künstliche Zusatzstoffe ... 204*
 - Alkohol- und Koffeinpause ... 205*
 - Das Fasten ... 205*
- 40. Wichtige Punkte einer gesunden Ernährung ... 209
 - Der richtige Zucker ... 209*
 - Das richtige Salz ... 210*
 - Über Geschmacksverstärker ... 211*
 - Ein paar Kochtipps ... 212*
 - Mikrowelle, muss die sein? ... 213*
 - Lebendiges Wasser ... 213*
 - Bekömmlicher Kaffee ... 215*
 - Eier und wie du ohne sie bäckst ... 216*
 - Kuhmilch für den Menschen? ... 217*
 - Fleischverzehr und seine Konsequenzen ... 218*
 - Fisch ist auch ein Tier? ... 222*
 - Tipps für eine gesunde Ernährung ... 223*

<i>Schlusswort ...</i>	<i>226</i>
<i>In Kontakt bleiben ...</i>	<i>230</i>
<i>Über den Autor ...</i>	<i>231</i>
<i>Danksagung ...</i>	<i>232</i>
<i>Danke! ...</i>	<i>232</i>
<i>Bonustexte ...</i>	<i>233</i>
<i>Wie kann ich die Welt verändern? ...</i>	<i>233</i>
<i>Ein Lesergedicht ...</i>	<i>234</i>
<i>Der Sinn des Lebens ...</i>	<i>236</i>
<i>Anleitung zum Glücklichsein ...</i>	<i>237</i>
<i>Weitere Bücher von Elias ...</i>	<i>238</i>
<i>Anleitung zum Glücklichsein ...</i>	<i>238</i>
<i>Dinge, die ich mit 21 gerne gewusst hätte ...</i>	<i>239</i>
<i>LEBE! Die Essenz des Lebens ...</i>	<i>240</i>
<i>99 Inspirationen für ein bewusstes Leben ...</i>	<i>241</i>