

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