

INHALT

Einleitung	9
Lucies Atelier	
oder: <i>Von der Notwendigkeit des Winterschlafs</i>	16
Matteos Wellen	
oder: <i>Wie man die Freude wiederfindet</i>	20
Der Fliedertanz	
oder: <i>Zeichnen ist Meditation</i>	23
Schau!	
oder: <i>Wie man den Dingen Aufmerksamkeit schenkt</i> ..	25
Einschlafhilfe: <i>Wie man sich bettet, so liegt man</i>	27
Menschen, die zweifeln	
oder: <i>Der erste Schritt in Richtung Freiheit</i>	30
Der Gesang der Quelle	
oder: <i>Gib zuerst dir selbst</i>	35
Chloés Rezept	
oder: <i>Wie man seine Gefühle willkommen heißt</i>	40
Einschlafhilfe: <i>Die Zeit des Alchemisten</i>	43
Dominiques Haus	
oder: <i>Die Kunst des Alltags</i>	45
Ein Sturmtag	
oder: <i>Der schwierige Dialog mit der Wut</i>	48

Das Salz in der Luft	
<i>oder: Verletzlichkeit wagen</i>	51
Einschlafhilfe: Alle meine Bedürfnisse	54
Jeans Devise	
<i>oder: Jeden Tag ein Schritt mehr</i>	56
Eile mit Weile	
<i>oder: Geduld lernen</i>	59
Die Weberin	
<i>oder: Eine Einladung zur Langsamkeit</i>	62
Einschlafhilfe: Der Atem, ein nächtlicher Verbündeter..	64
Der Flug der Schwalben	
<i>oder: Wie man Freiheit kultiviert</i>	66
Juliens Entscheidung	
<i>oder: Wie man sich dem Unerwarteten öffnet</i>	68
Emmanuel	
<i>oder: Wie man Ausdauer lernt</i>	71
Einschlafhilfe: Teemischung Dornröschenschlaf	74
Rue des Pyrénées	
<i>oder: Auf die Fülle vertrauen</i>	76
Eine schwierige Wahl	
<i>oder: Wie man auf seinen Bauch hört</i>	80
Einschlafhilfe: Visualisierung	84
Der Tag der Ausstellung	
<i>oder: Wie man seine Ängste überlistet</i>	86
Mathildes Weg	
<i>oder: Vom Mut, man selbst zu sein</i>	91

Einschlafhilfe: Geführte Meditation	96
Oliviers Salz	
oder: Wenn der Körper zum Boten wird	98
Die Kraft der Rose	
oder: Wie man seinen inneren Raum schützt	102
Romains Perspektive	
oder: Sich von der Vergangenheit befreien	106
Eine Wanderung in den Calanques	
oder: Die Position des Beobachters	110
Einschlafhilfe: Der Beobachter	115
Alles neu macht der Mai	
oder: Annehmen lernen	117
Martins Unsicherheit	
oder: Die schwierige Entscheidungsfindung	121
Der Rat der Buchhändlerin	
oder: Wann man loslassen sollte	126
Nur ein paar Worte	
oder: Die schöpferische Macht der Sprache	131
Einschlafhilfe: Nidra mudra	134
Der Lehrpfad der Bienen	
oder: Warum man das Dunkel durchqueren muss	136
Pauls Reben	
oder: Wie man Dankbarkeit kultiviert	139
Einschlafhilfe: Das Tagebuch der Dankbarkeit	142