

INHALT

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

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