

INHALT

Warum dieses Buch? → 8

Eine kurze Gebrauchsanweisung → 13

Kapitel 1 – Die traumatisierte Seele → 15

Der Mensch im Dauerstress → 16

Das Erziehungstrauma → 20

Glaubenssätze → 21

Konditionierungen → 24

Die Bestätigungsfalle – die Macht des Außen → 27

Die Bedingungs Falle – wenn, dann ... → 31

Kapitel 2 – Der Weg in die Selbsterkenntnis → 33

Warum der Verstand ein Verhinderer ist → 35

Den Schmerz durcharbeiten → 38

Die ersten Schritte in Richtung Heilung → 40

Kapitel 3 – Die Kraft der Spiritualität → 43

Einatmen, ausatmen → 45

Deine Superpower: die Meditation → 48

Die Einheit von Körper, Seele und Geist – Yoga → 58

Reiki und Theta-Healing → 62

Tarot – Spiegel deiner Seele → 64

Heilsteine – deine energetischen Begleiter → 71

Kapitel 4 – Von der Leere zur Fülle → 75

Einsamkeit – die Last des Unverbundenseins → 76

Die Raunächte – dein Zugang zu anderen Welten → 84

Erfolgreich manifestieren → 90

Entspannt loslassen → 97

Was dein Körper dir zeigt → 102

Kapitel 5 – Von der Selbsterkenntnis zur Transformation → 107

Das Human Design → 107

Transformation von Glaubenssätzen → 118

Du glaubst, was du denkst ... → 120

Byron Katie: »The Work« → 121

Welcher Fluchttyp bist du? → 130

Die innere Bewusstheit → 132

Ein praktisches Beispiel → 134

Kapitel 6 – Selbstfürsorge – weil ich mich liebe! → 141

Motion Creates Emotion – Sport und Bewegung → 142

Psychotherapie – ja oder nein? → 148

Coaching – Chancen und Grenzen → 154

Du bist, was du isst → 155

Heilfasten → 160

Welche »Diät« passt zu mir? → 166

Kapitel 7 – It must be love, love, love → 169

Nicht nur du veränderst dich → 170

Erfolge und Rückschläge → 175

Der Weg in dein neues Selbst → 178

Danksagung → 180

Quellen/Weiterführende Links → 182