

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 Bestätigungsfallen – die Macht des Außen → 27

Die Bedingungsfallen – 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 Glaubenssätze → 118
Du glaubst, was du denkst ... → 120
Byron Katie: »The Work« → 121
Welcher Fluchtyp 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