

# INHALT

Einleitung 11

## ERSTER TEIL

### ALLEINSEIN: SICH SELBST LIEBEN LERNEN 27

Regel 1 Sei mal allein 29

Regel 2 Achte auf dein Karma 58

*Liebesbrief an dich selbst* 99

*Meditation des Alleinseins* 101

## ZWEITER TEIL

### VEREINBARKEIT: ANDERE LIEBEN LERNEN 105

Regel 3 Definiere Liebe, bevor du sie fühlst,  
denkst oder aussprichst 107

Regel 4 Dein Partner ist dein Guru 136

Regel 5 Deine Bestimmung gibt den Ton an 166

***Liebesbrief an deinen Partner*** 208

***Meditation zur Vereinbarkeit*** 210

DRITTER TEIL

**HEILEN: DURCH KONFLIKTE  
LIEBEN LERNEN 213**

Regel 6 Gemeinsam gewinnen  
oder verlieren 215

Regel 7 Das Ende der Beziehung  
ist nicht dein Ende 258

***Liebesbrief zur Unterstützung  
deiner Heilung*** 317

***Meditation zur Heilung durch Liebe*** 319

VIERTER TEIL

**VERBINDUNG: ALLE LIEBEN  
LERNEN 321**

Regel 8 Liebe wieder und wieder 323

***Liebesbrief an die Welt*** 352

***Meditation zur Verbindung*** 355

## ANHANG 357

Dank 359

Anmerkung des Autors 361

Anmerkung zur deutschen  
Übersetzung 361

Nächste Schritte 362

Anmerkungen 365