

Inhalt

Einleitung	7
Wozu wir hier sind	13
Übung: Mit deiner Seele in Kontakt treten	16
Was wir wollen	29
Warum wir Vertrauen brauchen	37
Übung: Dich mit deiner Seele vertraut machen	47
Übung: In Frieden mit deinen Erfahrungen kommen	51
Wie sich unsere Innenwelt zusammenfügt	57
Wie wir uns mit unserer Mitte verbinden	73
Übung: Körperlich in deine Mitte kommen	74
Innere Reise: Die Mitte deiner Innenwelt finden	76
Übung: Deinen Körper und deine Innenwelt in Übereinstimmung bringen	78
Übung: Mit deinem Hohen Selbst sprechen	82
Innere Reise: Mit der Kraft deiner Seele deine Innenwelt heilen und befruchten	87
Übung: Aus deiner Seele Kraft schöpfen	90

Wie unsere Innenwelt in Schieflage gerät93

Innere Reise: Wie es in deiner Innenwelt aussieht.... 102

Wie unsere Innenwelt heil werden kann..... 107

Übung: Was deine Inneren Kinder brauchen..... 109

Innere Reise: Dein jüngeres Ich retten
und nach Hause bringen..... 113

Wenn wir uns von uns selbst trennen 119

Innere Reise: Deine Versäumnisse
wiedergutmachen 130

Wie wir die innere Trennung überwinden und unsere Bestimmung finden..... 141

Innere Reise: Deine Inneren Kinder zu dir
zurückholen (Teil 1)..... 144

Innere Reise: Deine Inneren Kinder zu dir
zurückholen (Teil 2)..... 148

Innere Reise: Wie wir uns auf gesunde Weise
um fremde Innere Kinder kümmern..... 156

**Wie wir unsere Innenwelt gestalten und
unsere Seelenkraft für uns wirken lassen..... 163**

Übung: Deine Innenwelt sichtbar machen..... 166

Innere Reise: Das Feuer deiner Tatkraft 169

Innere Reise: Die Erde deiner Fürsorgekraft..... 172

Innere Reise: Das Wasser deiner emotionalen Kraft....175

Innere Reise: Die Luft deiner mentalen Kraft..... 178

Innere Reise: Deine neue Mitte finden 181

Nachwort..... 183

Über die Autorin 184

Bildnachweis 184