

Inhalt

Vorwort	8
Erstes Kapitel Der Ozean der bedingungslosen Liebe	10
Die Grundsubstanz des Lebens	11
Wie kannst du die Grundsubstanz erfahren?	13
Die Qualität der Schöpferkraft existiert auch in dir	14
Dein Körper, die Verwirklichung einer Idee	17
Dein Gehirn ist ein kleines Universum	18
Die von der Natur gegebenen Grundgefühle	19
Universelle Gesetze	21
Zweites Kapitel Ego ist unsere Vorstellung vom Ich	22
Das Egokleid	23
Übung: Was ist deine größte Angst?	27
Das angelernte Verhalten	28
Die Falle des Lächelns	31
Glaubenssätze	33
Übung: Beweisführung	34
Unterdrückung der Gefühle	35
Schuldgefühl ist eine Erfindung der Menschen	37
Der Glaubenssatz ist ein Magnet ...	
darum ist es wichtig, ihn zu kennen	38
Übung: Schreibe auf, was dir zu folgenden Fragen einfällt	39
Drittes Kapitel Das Spiegelkabinett der Existenz	40
Ein Spiegel ist unparteiisch – 1	41
Übung: Spiegelerfahrung 1	42
Übung: Spiegelerfahrung 2 – Die Natur als Spiegel	43
Ein Spiegel ist unparteiisch – 2	44
Die Kunst, die tieferen Schichten des Spiegels zu erkennen	46
Du kannst spiegeln und gespiegelt werden	49
Woran kannst du erkennen, dass du gespiegelt wirst?	50

Wie spürst du, ob du selbst als Spiegel dienst?	51
Übung: Gespräch mit dem Spiegelbild	52
Spiegel oder Projektion?	55
Viertes Kapitel Mit dem Herzen schauen	59
Wie befreist du dich von Projektionen?	60
Heilung geschieht durch Erlauben und Umarmen	63
Beispiel einer Befreiung	66
Drogenkonsum aus Sehnsucht nach Freiheit	74
Übung: Welche Erfahrungen hast du mit Drogen gemacht?	76
Fünftes Kapitel Partnerschaft – allein zu zweit oder zu zweit einsam?	77
Herzens-Ehen	78
Eine Partnerschaft ist die Chance, bedingungslose Liebe zu erfahren.	82
Das Ego fühlt sich einsam, deshalb will es Gesellschaft haben.	85
Hingabe an Liebe	89
Sechstes Kapitel Willst du wissen, wer du bist?	91
Frohe Botschaft: Du bist viel mehr als dein Ego!	92
Der Weg des Herzens	93
Was ist ein göttlicher Impuls?	96
Du hast dich für dein Herz entschieden – welche Auswirkungen hat das?	97
Gespräche mit deinem inneren Wesen	101
Du bist verantwortlich für dich. Und nur für dich!	103
Übung: Sinnvolle Fragen	105
Die Freude ist der Wegweiser	106
Übung: Achte darauf, was du den lieben langen Tag alles denkst!	108
Übung: Kommunikation mit deinem Gehirn	109
Sorgen sind langweilig	110
Abschied mit Zuversicht	112

Siebtes Kapitel Du bekommst, was du willst – alles eine Frage der Entscheidung	116
Die materialisierte Welt ist die Konsequenz von Entscheidungen	117
Die Sache mit dem Geld	119
Der große Kreislauf der Kreativität	123
Bescheidenheit und Einschränkung	124
Zweifel	125
Mit zwanzig Dollar durch Amerika	127
Wahre Bedürfnisse und Scheinbedürfnisse	130
Die Kunst, bewusst zu wählen und zu entscheiden	131
Angst oder Liebe	132
Anleitung zur Verwirklichung von Herzenswünschen	136
Die Magie der Dankbarkeit	139
Danksagung	141
Autorin	142