

Leben und Tod

- 1 Richtig leben und sterben 17
- 2 Fühlen Sie Ihren Ursprung 19
- 3 Geben Sie alles – jetzt! 20
- 4 Legen Sie Ihr Herz offen 21
- 5 Leisten Sie keinen Widerstand 25
- 6 Atmen Sie alles ein 29
- 7 Nehmen Sie jedermanns Gestalt an 34
- 8 Schenken Sie sich als Liebe 39
- 9 Lösen Sie den Klammergriff, wie Sie es im Schlaf tun 42
- 10 Entspannen Sie sich, so wie Sie gerade sind 45
- 11 Würdigen Sie Ihre Tiefe 49
- 12 Öffnen Sie sich trotz Ihrer Misserfolge 54
- 13 Lernen Sie, Unzufriedenheit zu schätzen 57
- 14 Warten Sie nicht auf Perfektion 60
- 15 Tun Sie Liebe durch Ihren Körper 65
- 16 Betrachten Sie Ihre Eifersucht als Signal 69
- 17 Bringen Sie Ihr wahres Selbst zum Ausdruck 72
- 18 Leben Sie als Liebe 75
- 19 Bleiben Sie offen, wenn Sie angewidert sind 78
- 20 Strengen Sie sich nicht mehr an 81