

# Inhalt

Vorwort von Jasmuheen .....	9
Zu diesem Buch .....	10
Nicht mehr Essen – wie komme ich dazu? .....	13
Eine Entscheidung, die mein Leben verändert .....	15
Die Einweihung.....	19
Der Startschuss war lautlos – 1. Januar.....	19
Hunger und Führung – 2. Januar .....	21
Unterstützung von oben – 3. Januar.....	23
Doch nicht tot – 4. Januar .....	28
Tag der Reinigung – 5. Januar .....	38
Schwitzhütte zur Neugeburt – 6. Januar .....	43
Mein schönster Sonntag – 7. Januar .....	48
Woche der Genesung .....	55
Der Tag verläuft ganz anders – 8. Januar .....	55
Ruhe wird eingefordert – 9. Januar .....	60
Zwischenbilanz und Verwöhnprogramm – 10. Januar .....	63
Ungeduld mit der Heilung – 11. Januar.....	65
Zeit und Unruhe – 12. Januar .....	68
Immer noch schlapp – 13. Januar .....	73
Einladung zum Frühstück – 14. Januar.....	75
Woche der Initiation.....	79
Neue Kräfte zeigen sich – 15. Januar .....	79
Ausgedacht oder nicht? – 16. Januar .....	82
Die ICH-BIN-Präsenz festigt sich – 17. Januar.....	86
Ja oder Nein zu den Geschenken? – 18. Januar.....	89
Neue Kräfte werden deutlich – 19. Januar .....	96
Ich bin wieder voll da – 20. Januar.....	98
Das Finale – 21. Januar .....	100
Der Tag danach – 22. Januar .....	103

Leben von Lichtnahrung .....	105
Was sagt Jasmuheen dazu? .....	111
Begleitung bei der Umstellung .....	119
Resümee der ersten Woche .....	128
Erfahrungen in der zweiten Woche .....	138
Rückblick am Ende der Umstellung auf Lichtnahrung .....	144
Neun Monate nach dem Umstellungsprozess .....	149
Fragen an andere Pranier .....	159
Beim Fasten läuft ein anderes Programm .....	177
Ausblick .....	185
Häufig gestellte Fragen .....	187
Glossar .....	191
Der 21-Tage-Prozess .....	195
Anhang .....	197
Meditation der Hingabe an die Liebe .....	197
Quellenverzeichnis .....	205
Dirk Schröder über seinen Weg .....	206
Danksagung .....	207