

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