

Inhalt

Einführung.....	9
------------------------	----------

Die zwölf Schritte.....	37
--------------------------------	-----------

Schritt 1	37
------------------------	-----------

Erkenne, dass du dir zu viel aufgeladen hast
und nicht weißt, wie du es wieder loslassen kannst.

Schritt 2	47
------------------------	-----------

Erkenne, dass es hilfreiche Kräfte in deinem Leben gibt.

Schritt 3	65
------------------------	-----------

Fasse Vertrauen zu diesen hilfreichen Kräften.

Schritt 4	83
------------------------	-----------

Erkenne, auf welche Weise du selbst dafür sorgst,
dich wertlos zu fühlen.

Schritt 5	109
------------------------	------------

Gib vor dir selbst zu, auf welche Weise
du dich über Gebühr verausgabst.

Schritt 6	123
------------------------	------------

Werde bereit, die alten Denk- und Verhaltensmuster
von dir nehmen zu lassen.

Schritt 7137

Bitte in aller Demut um Heilung.

Schritt 8145

Werde bereit, alles wiedergutzumachen,
bei anderen, besonders aber bei dir selbst.

Schritt 9157

Erlaube dir, in Frieden mit dem zu kommen,
was war und was ist.

Schritt 10177

Erkenne, wenn du wieder in alte Handlungsweisen
verfällst, und lege sie ab.

Schritt 11195

Lerne, mit deiner inneren Stimme in Kontakt zu kommen
und auf sie zu hören.

Schritt 12213

Gib deine Erkenntnisse achtsam und voller Liebe
an die weiter, die sie haben wollen.

Anhang229