

# Inhalt

<b>Einführung.....</b>	<b>9</b>
<b>Die zwölf Schritte.....</b>	<b>37</b>
<b>Schritt 1 .....</b>	<b>37</b>
Erkenne, dass du dir zu viel aufgeladen hast und nicht weißt, wie du es wieder loslassen kannst.	
<b>Schritt 2 .....</b>	<b>47</b>
Erkenne, dass es hilfreiche Kräfte in deinem Leben gibt.	
<b>Schritt 3 .....</b>	<b>65</b>
Fasse Vertrauen zu diesen hilfreichen Kräften.	
<b>Schritt 4 .....</b>	<b>83</b>
Erkenne, auf welche Weise du selbst dafür sorgst, dich wertlos zu fühlen.	
<b>Schritt 5 .....</b>	<b>109</b>
Gib vor dir selbst zu, auf welche Weise du dich über Gebühr verausgabst.	
<b>Schritt 6 .....</b>	<b>123</b>
Werde bereit, die alten Denk- und Verhaltensmuster von dir nehmen zu lassen.	

<b>Schritt 7 .....</b>	<b>137</b>
Bitte in aller Demut um Heilung.	
<b>Schritt 8 .....</b>	<b>145</b>
Werde bereit, alles wiedergutzumachen, bei anderen, besonders aber bei dir selbst.	
<b>Schritt 9 .....</b>	<b>157</b>
Erlaube dir, in Frieden mit dem zu kommen, was war und was ist.	
<b>Schritt 10 .....</b>	<b>177</b>
Erkenne, wenn du wieder in alte Handlungsweisen verfällst, und lege sie ab.	
<b>Schritt 11 .....</b>	<b>195</b>
Lerne, mit deiner inneren Stimme in Kontakt zu kommen und auf sie zu hören.	
<b>Schritt 12 .....</b>	<b>213</b>
Gib deine Erkenntnisse achtsam und voller Liebe an die weiter, die sie haben wollen.	
<b>Anhang.....</b>	<b>229</b>