

# INHALT

VORWORT: DR. MARK HYMAN

EINFÜHRUNG: HINWENDUNG  
ZUM LEBEN 15

1. GEHEIMNIS: SIE SIND AUS EINEM  
BESTIMMTEN GRUND HIER 27

KAPITEL 1: UNSER LEBENSSAFT 27

KAPITEL 2: WARUM BIN ICH HIER? 35

KAPITEL 3: WIE PUZZLETEILE 43

KAPITEL 4: WOHIN MIT UNSEREM LEBENSSAFT? 49

KAPITEL 5: IHRE TRÄUME VERWIRKLICHEN 56

Übung: Finden Sie Ihren Lebenssaft 61

2. GEHEIMNIS: ALLES LEBEN MUSS  
IN BEWEGUNG SEIN 63

KAPITEL 6: DAS GEFÜHL DER LÄHMUNG 63

KAPITEL 7: DAS LEBEN IST STÄNDIG IN BEWEGUNG 69

KAPITEL 8: DEN SCHMERZ ÜBERWINDEN 76

KAPITEL 9: GEFANGEN IM SCHAMGEFÜHL 83

KAPITEL 10: UNWICHTIGES LOSLASSEN 88

KAPITEL 11: BLOCKADEN LÖSEN 95

KAPITEL 12: SUCHEN SIE DAS RINNSAL 100

Übung: Loslassen 104

7

<b>3. GEHEIMNIS: LIEBE IST DIE STÄRKSTE MEDIZIN</b>	<b>105</b>
KAPITEL 13: LIEBE UND ANGST	105
KAPITEL 14: SIE HABEN DIE WAHL	110
KAPITEL 15: WARUM SELBSTLIEBE WICHTIG IST	114
KAPITEL 16: LIEBE ANNEHMEN	121
KAPITEL 17: LIEBE SCHENKEN	125
KAPITEL 18: LIEBE WIRKT WUNDER	128
<b>Übung: Sich selbst lieben und heilen</b>	<b>135</b>
<b>4. GEHEIMNIS: WIR SIND NIE WIRKLICH ALLEIN</b>	<b>137</b>
KAPITEL 19: LEBEN IST GEMEINSCHAFT	137
KAPITEL 20: NIEMAND IST PERFEKT	143
KAPITEL 21: FREUNDE FINDEN	148
KAPITEL 22: GRENZEN SETZEN	155
KAPITEL 23: DIE KRAFT DES ZUHÖRENS	162
KAPITEL 24: HILFREICHE ENGEL	167
<b>Übung: Das Lebensnetz knüpfen</b>	<b>175</b>
<b>5. GEHEIMNIS: DAS LEBEN IST IHR LEHRER</b>	<b>177</b>
KAPITEL 25: EINE LEKTION ÜBER ALLES IM LEBEN	177
KAPITEL 26: WIE WIR AUFHÖREN ZU KÄMPFEN	182
KAPITEL 27: WAS TRÄUME UNS MITTEILEN	188
KAPITEL 28: WENN DER SCHMERZ NICHT ENDET	192

KAPITEL 29: SCHWIERIGE SITUATIONEN MEISTERN	198
KAPITEL 30: LEKTION UM LEKTION	205
Übung: Die Lektion finden	212
<b>6. GEHEIMNIS: NUTZEN SIE IHRE ENERGIE IN VOLLEN ZÜGEN</b>	<b>215</b>
KAPITEL 31: ENERGIE IST EINE INVESTITION	215
KAPITEL 32: WOFÜR WOLLEN SIE IHRE ENERGIE EINSETZEN?	219
KAPITEL 33: WUNDER IN IHR LEBEN EINLADEN	224
KAPITEL 34: DAS POSITIVE VERSTÄRKEN	230
KAPITEL 35: SICH NEU AUSRICHTEN	235
Übung: Das Leben umarmen	241
FAZIT: SIE KOMMEN GENAU ZUR RICHTIGEN ZEIT	243
DANKSAGUNG	257
Anmerkungen	265
ÜBER DIE AUTORIN	269