

Inhalt

1. Vorwort	x
2. Einführung	x
Wie ist dieses Buch aufgebaut?	x
Wie arbeite ich mit diesem Buch?	x
3. Ich sehe – Vision	x
Mein WAS formulieren	x
– Was aus meinem Leben verschwinden wird	x
– Ziel oder Mittel zum Zweck?	x
Mit Emotionen arbeiten	x
– Emotionen als Mittel zur persönlichen Freiheit	x
Vision? Was erwarte ich vom Leben?	x
– Feed your dream – hege und pflege deinen Traum	x
– Mit Bildern das Unterbewusstsein steuern	x
– Wichtig ist das WAS, nicht das WIE	x
Wie man Ziele definiert	x
– Ziel erreicht – Ziel vergessen	x
Zellgedächtnis nutzen	x
Segel setzen	x
4. Ich fühle – Mission	x
Die Funktion von Ego und Selbst	x
5. Ich sage – Kommunikation	x
Von innen nach außen: Sagen, was Sache ist	x
Sprachmuster zeigen Denkmuster	x
Von außen nach innen: Ich kann nicht fühlen, was du sagst	x
6. Ich höre – Feedback	x
Der subjektive Spiegel	x
Kritik ist super!	x
Gefühle sind Einladungen zur Heilung	x
Belastende Erinnerungen und Verletzungen loslassen	x
7. Ich mache – Aktion	x
Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt	x
Welcher Regie folgt mein Handeln?	x

Nicht ICH, sondern VIELE	x
Von Trampelpfaden und Autobahnen	x
Alle im selben Boot – oder wie man Kongruenz erzeugt	x
Autobahnen im Kopf – oder wie man Synapsen erzeugt	x
8. Ich denke – Intention	x
Ich bin, was ich denke	x
Das Universum sagt immer Ja!	x
Energie folgt der Aufmerksamkeit	x
Absicht und Überzeugung – Kräfte, welche die Welt gestalten	x
Überzeugungen – der Autopilot für das Unterbewusstsein	x
Absicht steuert Mensch und Materie	x
9. Ich fürchte – Angst	x
Keine Angst vor der Angst	x
Wo die Angst ist, ist der Weg	x
10. Ich ignoriere – Schatten	x
Schatten bindet Kraft – Licht erzeugt Energie	x
11. Ich liebe – Selbstliebe	x
Das erste Ziel meiner Liebe: ich selbst	x
Liebe die Person, die du jetzt bist, nicht die du sein willst	x
Vom ICH und SELBST	x
12. Ich (be)achte – Achtsamkeit	x
13. Ich nähre – Vitalität	x
LEBENSmittel für das Wunderwerk Körper	x
Natürlichkeit versus menschliches Nachbessern	x
Ernährungsabsurditäten und -lügen	x
Mein Körper spricht – ich höre zu	x
14. Und jetzt?	X
 Anhang 1 – Meine Reise	 x
Anhang 2 – Emotionale-Balance-Punkte	x
Anhang 3 – Bücher, Filme & Co.	x
Mehr über meine Arbeit	x
Dank	x