

|   |    |
|---|----|
| <b>Einige Worte zu diesem Buch</b>              |    |
| <i>Die Autorin stellt sich vor</i>              | 9  |
| <b>Die 12 Schlüssel der Seelenkräfte</b>        | 15 |
| Krankheiten entstehen durch ein                 | 17 |
| Ungleichgewicht der Seelenkräfte                |    |
| Wir besitzen die Macht, uns selber              | 18 |
| zu heilen                                       |    |
| Konzentration – mehr als sich nur zu            | 19 |
| konzentrieren                                   |    |
| Aufmerksamkeit – Kleinigkeiten                  | 20 |
| beachten und wertschätzen                       |    |
| Unser Unterbewusstsein –                        | 21 |
| die geheimnisvolle Macht                        |    |
| Zeit – nehmen und sie sich nicht rauben lassen  | 22 |
| Auflösung von alten Glaubenssätzen              | 23 |
| Glauben – <i>Mut, einen unbekanntem</i>         | 25 |
| <i>Schritt zu wagen</i>                         |    |
| Entscheidungsfreiheit – <i>das kostbarste</i>   | 27 |
| <i>Gut eines Menschen</i>                       |    |
| Ehrlichkeit zu sich selbst                      | 29 |
| Innerer Frieden – <i>das größte Geschenk</i>    | 31 |
| Dankbarkeit – <i>Der Schlussstein für ein</i>   | 33 |
| <i>gesundes Leben</i>                           |    |
| <b>Ergänzende Übungen</b>                       | 35 |
| <i>Für den achtsamen Umgang mit sich selbst</i> |    |
| Über die Autorin                                | 48 |