Inhalt

Danksagung 9
Vorwort 11

Was ist Soul Coaching? 15

KAPITEL EINS:
Die Woche des Luftelements: Klärung Ihres mentalen Selbst 33
Tag 1: Lebensanalyse 37
Tag 2: Gehen Sie sich selbst gegenüber eine Verpflichtung ein, Ihr Leben zu verändern 47
Tag 3: Schaffen Sie Ordnung in Schlafzimmer und Bad 53
Tag 4: Wo befinden Sie sich jetzt in Ihrem Leben? 59
Tag 5: Unordnung und Ihr Energieniveau 66
Tag 6: Ballast abwerfen – Loslassen, Entrümpeln und Ordnung schaffen 75
Tag 7: Was ist Ihre Seelenaufgabe im Leben? 80

KAPITEL ZWEI:
Die Woche des Wasserelements: Klärung Ihres emotionalen Selbst 85
Tag 8: Was waren die entscheidenden Wendepunkte in Ihrem Leben? 89
Tag 9: Welche Bedeutung verleihen Sie Ihrem Leben? 95
Tag 10: Was raubt Ihnen Energie – und was erhöht Ihr Energieniveau? 102
Tag 11: Untersuchen Sie Ihre Beziehungen 109
Tag 12: In die Stille gehen / nichts tun 119

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1002196531

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Tag 13: Dankbarkeit als Lebenseinstellung 123
Tag 14: Lösen Sie sich von jeglicher Opferhaltung, und nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand 128

KAPITEL DREI:
Die Woche des Feuerelements: Klärung Ihres spirituellen Selbst 137
Tag 15: Sich Ängsten stellen und Vertrauen entwickeln 141
Tag 16: Risiken eingehen 147
Tag 17: Den eigenen Schattenseiten begegnen 152
Tag 18: Gegenwärtig sein und "Ja" zum Leben sagen 160
Tag 19: Ihrem Tod ins Auge sehen und das Leben begrüßen 166
Tag 20: Ihre spirituellen Verbündeten 172
Tag 21: Entfachen Sie die Flamme Ihrer Kreativität 177

KAPITEL VIER:
Die Woche des Erdelements: Klärung Ihres körperlichen Selbst 183
Tag 22: Nehmen Sie Verbindung mit Ihrem Körper auf 185
Tag 23: Entgiften des Körpers 192
Tag 24: Der Einfluss Ihrer Körperhaltung auf Ihr Leben 197
Tag 25: Wecken Sie die natürlichen Kräfte in sich 203
Tag 26: Ein Zuhause für die Seele 208
Tag 27: Schaffen Sie sich eine großartige Zukunft 213
Tag 28: Ein Kreis der Liebe 219

KAPITEL FÜNF:
Nachwort und Ausblick: Was kommt nach den 28 Tagen? 223

Über die Autorin *227*