

Inhalt

VORWORT 13

Kapitel 1

INNEHALTEN 19

Warum bin ich so rastlos? 21

Enttäuscht dich das Leben, komm einen

Moment zur Ruhe 38

Kapitel 2

ACHTSAMKEIT 51

Schließe Freundschaft mit deinen Gefühlen 53

Wenn du niedergeschlagen bist 70

Kapitel 3
LEIDENSCHAFT 83

Sei nicht übereifrig 85
Möchtest du recht haben oder mit anderen
in Harmonie leben? 99

Kapitel 4
BEZIEHUNGEN III

Die Kunst, eine gute Beziehung zu führen III3
Der Weg des Verzeihens I33

Kapitel 5
LIEBE I47

Erste Liebe I49
Ich liebe deine Normalität I65

Kapitel 6
LEBEN 175

»Kannst du Kung-Fu?« 177
Drei befreiende Einsichten 191

Kapitel 7
DIE ZUKUNFT 207

Ein Wort der Ermutigung kann die Zukunft ändern 209
Wenn du deine Berufung suchst 226

Kapitel 8
SPIRITUALITÄT 239

Lang vermisste Cousins 241
Zwei spirituelle Richtungen in einer Familie 255

Epilog
DEIN URSPRÜNGLICHES GESICHT 265