

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
<i>Die archetypischen Seelenkräfte der vier Inneren Weisen</i>	8
Die archetypische Seelenkraft des Inneren Heilers	9
Das Arbeitsbuch	10
Die Karten	12
Die Karte für eine bestimmte Situation	13
Die Karte für die Verbindung mit dem Inneren Heiler	13
Die Karte, wenn etwas schief läuft	14
<i>Die Aspekte des Inneren Heilers</i>	15
Achte auf alles, was Herz und lichten Sinn hat	15
Das volle Herz	16
Das offene Herz	18
Das reine Herz	20
Das starke Herz	22
Die Macht der Liebe ist die stärkste Heilkraft	24
Liebe in Form von Achtung	27
Liebe in Form von Anerkennung	28
Anerkennung der Fähigkeiten	29
Anerkennung der Charakterstärken	30
Anerkennung der äußeren Erscheinung	31
Anerkennung des Eindrucks, den wir auf andere machen	32
Liebe in Form von Wertschätzung	33
Liebe in Form von Dankbarkeit	34
Liebe in Form von Annahme	36
Liebe zwischen ...	38
Liebe zwischen Lebensgefährten und Liebenden	39
Liebe zwischen Eltern und Kindern	41
Liebe zwischen Lehrer und Schüler, Therapeut und Patient	44
Liebe zwischen Kollegen und Freunden	45
Die Liebe zu sich selbst	46
Die bedingungslose oder geistige Liebe	49
Heilen bedeutet zu lernen, dem Leben zu vertrauen	51
Heilen bedeutet ein Erweichen dessen, was verhärtet ist	53
Heilen bedeutet Kreativität, Schöpferkraft und Liebe	54
Heilen bedeutet ein Öffnen des Verschlussenen	55
Heilen bedeutet eine Umarmung dessen, was am meisten gefürchtet wird	56
Heilen bedeutet das Streben nach Selbsterkenntnis und Selbstaussdruck	57
Heilen bedeutet ein Erinnern an die Einheit und die wechselseitige Abhängigkeit zwischen allen Dingen	58

Heilen bedeutet ein Eintreten in die Erfahrung Gottes	60
Heilen bedeutet eine lebenslange Reise zur „Ganzheit“	61
<i>Die Schattenseiten des Inneren Heilers</i>	62
Bedürftigkeit	62
Märtyrer sein	63
Rückzug	64
Resignation	65
Die vier Süchte des Inneren Heilers	66
Sucht nach Intensität	66
Sucht nach Perfektion	67
Sucht nach Wissen	69
Sucht nach Negativität	70
<i>Die Heilung des Inneren Heilers</i>	72
Die vier universellen Heilmittel des Inneren Heilers	72
Geschichten erzählen	72
Singen	75
Tanzen	76
Tanzen nach den 5 Rhythmen	76
Stille	77
Meditation im Liegen	77
Heilender Kontakt mit der Liebe, der Natur und dem Göttlichen	78
Tägliche Überprüfung der vier Kammern des Herzens	78
Natur, Schönheit und heilsame Umgebung	78
Liebe, Berührung und seelische Unterstützung	79
Glaube und Glaube an das Übernatürliche	79
Abgeben negativer Gefühle und Gedanken	80
Sich nähren	81
Ausgewogene Ernährung	81
Tägliche und wöchentliche Bewegung	81
Beschäftigung mit persönlichen Interessen, Hobbys und schöpferischen Tätigkeiten	82
Wiegen	83
Zeit für Spaß, Spiel und Lachen	83
Spiegelarbeit	84
Arbeit mit Affirmationen	86
Ich bin Liebe	86
Ich bin heil	86
Ich bin eins mit allem, was ist	87
Schüßler Salze	88
Schüßler Salz Nr. 3	88
Schüßler Salz Nr. 5	88
Schüßler Salz Nr. 7	88