

Inhalt

Einführung: Du bist der Wandel	11
1 Die Macht deiner Beziehungen	23
2 Erkunde dein verkörpertes Selbst	63
3 Die Neurobiologie von Traumabindungen	103
4 Erkunde dein konditioniertes Selbst	147
5 Wie du dir die Weisheit deines Körpers zunutze machst	189
6 Veränderung durch geistiges Gewahrsein	231
7 Wie du die Kraft deines Herzens entfesselst	259
8 Wie du die Liebe wirst, die du suchst	299
9 Selbstbestimmte Beziehungen	331
10 Die Verbindung mit der Gemeinschaft	367
Nachwort: Die unerwartete Wahrheit meines Herzens	391
Danksagung	399
Anmerkungen	402
Stichwortregister	408
Personenregister	416