

**Don Miguel Ruiz  
mit Janet Mills**

# **Leben mit den vier Versprechen**

**Der neue Weg  
zur Selbstbefreiung**

**Ullstein**

# INHALT

Einführung:

Drei Meisterschaften, vier Versprechen 13

## **Teil I: Die Meisterschaft des Bewusstseins 19**

1. Die Domestizierung  
Menschliches Leiden beginnt mit der Domestizierung 20
2. Die Macht des Wortes  
Die Menschen sind Schöpfer, doch haben wir unsere Schöpferkraft in unsere Glaubenssätze investiert 46
3. Träumen  
Die Funktion des menschlichen Geistes ist es, zu träumen, doch haben wir gelernt, ohne Bewusstsein zu träumen 66

## **Teil II: Die Meisterschaft der Transformation 77**

4. Die zweite Aufmerksamkeit  
Wie Sie Ihren Willen und Ihre Aufmerksamkeit zum zweiten Mal einsetzen 78
5. Aktion — Reaktion  
Wie Sie die vier Versprechen benutzen, um Ihre Handlungen und Reaktionen zu verändern 93
6. Festhalten — Loslassen  
Sich dem Engel des Todes ergeben 104

## **Teil III: Leben mit den vier Versprechen 117**

7. Im Dialog mit Don Miguel 118
8. Wahre Geschichten über Bewusstsein und Transformation 159

Glossar 173

### **Übungsvorschläge**

#### **Für die Meisterschaft des Bewusstseins**

Die Vorstellung von Perfektion 23

Das innere Gesetzbuch 34

Die Macht des Wortes 56

Ihr authentisches Selbst 75

#### **Für die Meisterschaft der Transformation**

Der Traum der zweiten Aufmerksamkeit 85

Bewusstsein, Aufmerksamkeit, Aktion und Reaktion 100

Festhalten-Loslassen 110

## **Anmerkung**

Falls bereits einige Zeit vergangen ist, seit Sie *Die vier Versprechen* gelesen haben, finden Sie eine kurze Erklärung der wichtigsten Begriffe im Glossar ab Seite 173.