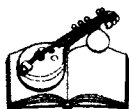


Dr. Andrea F. Polard

# Auf zwei Flügeln zum Glück

Die Verschmelzung östlicher und westlicher Denkweisen

Deutsche Übersetzung von  
Regina Laska und Martin Laska



SARASVATI  
EDITION

SARASVATI EDITION  
Manjughosha Verlagsgruppe

# Inhaltsverzeichnis



Vorwort von <i>Dr. Teresa Wright</i> .....	13
Danksagung .....	15
Einführung .....	17

## Teil 1

---

### GLÜCK UND DIE BEIDEN ZUSTÄNDE DES BEWUSSTSEINS

KAPITEL 1: Auf zwei Flügeln zum Glück .....	25
KAPITEL 2: Der Fragebogen zum Glück .....	55

## Teil 2

---

### DIE ANALYTISCHE BEWUSSTSEINSEBENE

KAPITEL 3:	Die Zerbrechlichkeit des Lebens .....	77
KAPITEL 4:	Eifer .....	83
	<i>Übungen</i> .....	100
KAPITEL 5:	Kompetenz .....	105
	<i>Übungen</i> .....	125
KAPITEL 6:	Verbundenheit .....	131
	<i>Übungen</i> .....	169
KAPITEL 7:	Selbstvertrauen .....	173
	<i>Übungen</i> .....	205

**DIE SPIRITUELLE BEWUSSTSEINSEBENE**

KAPITEL 8:	Die Lebenskraft .....	211
KAPITEL 9:	Aufnahmefähigkeit .....	219
	<i>Übungen</i> .....	246
KAPITEL 10:	Ruhe .....	251
	<i>Übungen</i> .....	298
KAPITEL 11:	Vertrauen .....	301
	<i>Übungen</i> .....	339
KAPITEL 12:	Unbeschwertheit .....	343
	<i>Übungen</i> .....	379
SCHLUSSFOLGERUNG:	Die Verschmelzung westlicher und östlicher Denkweisen: Die Theorie des flexiblen Bewusstseins .....	383
Anmerkungen .....		395
Über die Autorin .....		443
Über den Verlag .....		447