

Gabrielle Bernstein

Du bist
dein Guru

108 Hilfen für ein
wunderbares Leben

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Marita Böhm

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

INHALT

Einführung 11

- #1 Glücklichessein ist eine Entscheidung,
die du triffst. 17
- #2 Kehre vor deiner eigenen Tür. 19
- #3 Um dich unterstützt zu fühlen, unterstütze dich
selbst. 21
- #4 Frieden ist in deinem Puls. 23
- #5 Warum rede ich? 26
- #6 Frieden beginnt bei dir. 27
- #7 »Das Wunder kehrt leise ein.« 29
- #8 Wiedergabelisten mit positiven Inhalten
bringen es. 31
- #9 »Wenn du dich hilflos fühlst, hilf anderen.« 33
- #10 Schlafen ist eine spirituelle Praxis. 35
- #11 Beunruhigtsein ist ein Gebet für Chaos. 37
- #12 »Unsere Geister sind verbunden.« 38
- #13 Wo ist die Liebe? 41
- #14 Mach damit Schluss! 43
- #15 Spreng die Blockaden mit dem Feueratem. 45
- #16 Mach dir Vergebung zur Gewohnheit. 47
- #17 Meditiere, um Wut aus der Kindheit
loszulassen. 49
- #18 Frage einfach! 52

- #19 Sei kindlicher. 55
- #20 Absichten entfalten sich, wenn man sie teilt. 58
- #21 Medi-Dating für ein Date. 61
- #22 Leg das Lampenfieber ab. 64
- #23 Bete, bevor du bezahlst. 66
- #24 Stell keine Vergleiche mehr an. 68
- #25 Klopfe diesen Stress weg! 70
- #26 Denk dich da wieder hinaus. 76
- #27 Vergib und lösche. 79
- #28 Teile Komplimente aufrichtig und großzügig aus. 81
- #29 Du bist nicht identisch mit deinen
Gewohnheiten. 83
- #30 Benutze eine »Rucksack«-Meditation. 86
- #31 Sei der Leuchtturm. 89
- #32 Nimm ein Lichtbad. 93
- #33 Lass einen starken energetischen Eindruck
zurück. 95
- #34 Sei eine Liebesmaschine. 97
- #35 Überantworte deine Zwangsvorstellungen. 99
- #36 Bewege dich durch die Blockaden hindurch. 101
- #37 Teile dein Licht mit der Welt. 103
- #38 Betrachte den Quälmeister als einen
Lehrmeister. 106
- #39 Lass dich einfach blicken. 108
- #40 Meditation zur Überwindung von Sucht 110
- #41 Bewältige deine Angst infolge eines schrecklichen
Ereignisses. 113
- #42 Achte dein Geld, und dein Geld wird dich
achten. 115
- #43 Ich entscheide mich stattdessen für Frieden. 117
- #44 Starte gut in den neuen Tag mit dem
richtigen Fuß. 119
- #45 Lass Frieden deine Reaktion sein. 121
- #46 Miss deinen Erfolg daran, wie viel Spaß du hast. 123

- #47 Deine Präsenz ist deine Kraft. 125
- #48 Löse innere Konflikte. 129
- #49 Schütze dich vor schlechter Energie. 131
- #50 »Die Liebe wird unverzüglich in jeden Geist einkehren, der sie wahrhaft will.« 134
- #51 Lass Leute herumzeteren, wenn sie das wollen! 136
- #52 Meditiere, um von Irrationalität loszukommen 138
- #53 Wertschätze dich selbst, und die Welt wird dich wertschätzen. 14
- #54 Es findet sich immer eine Lösung, die dem höchsten Wohl dient. 143
- #55 Stell deine Verspannung auf den Kopf. 145
- #56 Gib mehr von dem, was du bekommen möchtest. 148
- #57 Überantworte alles. 150
- #58 Tapping gegen Schmerzen. 153
- #59 Halte dich an deine Verpflichtungen. 157
- #60 Feiere deine kleinen Erfolge. 159
- #61 Um den Frieden zu wahren, bleib dir treu. 161
- #62 Lege eine einminütige Pause ein, um dankbar zu sein. 164
- #63 Manchmal ist ein NEIN die liebevollste Antwort. 166
- #64 Stille ist der Schlüssel zum Erfolg. 168
- #65 Meditiere, um Ausraster zu verhindern. 170
- #66 »Verstehe durch Mitgefühl, sonst missverstehst du die Zeit.« 173
- #67 »Fördere das, was du liebst, statt schlechtzumachen, was du hasst.« 175
- #68 Werde mit den Gegnern fertig. 177
- #69 Du kannst alles haben – zur rechten Zeit. 179
- #70 Finde spirituelle beste Freunde. 181
- #71 Ausruhen, entspannen, erneuern. 184
- #72 Lass das Universum sein Ding drehen. 188

- #73 Gib deinem Gehirn eine Pause. 190
- #74 Hör auf, so verdammt negativ zu sein. 192
- #75 Mach deinen Darm frei, mach dein Leben frei. 194
- #76 Löse deinen energetischen Schwitzkasten. 196
- #77 Mach dir die Fähigkeit zur Empathie zunutze. 199
- #78 Kümmere dich um deinen Geist. 202
- #79 Verschaff dir einen natürlichen Liebesrausch. 204
- #80 Die Eigenschaften, die wir bei anderen nicht mögen, sind verleugnete Teile unseres Schattens. 206
- #81 Fülle Entscheidungen leicht und locker. 208
- #82 Tanz nicht um die Grenze dessen, der du sein möchtest, herum. Stürz dich ganz hinein. 211
- #83 Vergebung ist gleich Freiheit. 214
- #84 Beginne, wenn es Zeit für dich ist, und der Druck wird weichen. 217
- #85 Innige Beziehungen können dein größtes Lernmittel sein. 219
- #86 Sei unbeschwert beim Lernen. 222
- #87 Vertraue deinem Bauchgefühl. 224
- #88 Ändere deine Stimmung mit einem Ritual. 226
- #89 Mach Geld und wirke Wunder. 228
- #90 »Nein« ist ein vollständiger Satz.« 231
- #91 Meditiere für ein besseres Gedächtnis. 234
- #92 Gib dir die Erlaubnis zu fühlen. 237
- #93 Meditiere mit einer Mala. 240
- #94 Sprich mit dem Universum. 242
- #95 Du musst deine Bestimmung nicht suchen, deine Bestimmung wird dich finden. 245
- #96 Deine Augen werden sehen, was du dir wünschst. 247
- #97 Atme wie ein Hund, um dein Immunsystem anzukurbeln. 250
- #98 Zügele deinen Stift und deine Zunge. 252
- #99 Hör auf, dich in irgendetwas hineinzusteigern. 254

- #100 Tank Energie, wenn du zu wenig Schlaf gehabt hast. 257
- #101 Lebe in einer urteilsfreien Zone. 259
- #102 Wenn im Zweifel, spiele es durch. 261
- #103 Wie würdest du leben, wenn du wüsstest, dass du geführt wirst? 263
- #104 Sieh der Wahrheit ins Gesicht. 266
- #105 Echter Reichtum ist ein innerer Job. 269
- #106 Wiederholung von neuem Verhalten bewirkt bleibende Veränderung. 271
- #107 »Lehren ist Lernen.« 273
- #108 Du bist dein Guru. 276

Danksagung 279

Über die Autorin 281