

Manuel Schoch

Frei sein

Spirituelle
Lebenspraxis
als Weg

AT Verlag

Inhalt

- 5 Vorwort
- 7 Körper und Geist in Raum und Zeit
- 8 Wie Form und Ego zusammenwirken
- 22 Ihre Zukunft – Eine neue Betrachtungsweise Ihres Lebens
- 27 Wie Gefühlsmuster funktionieren
- 33 Wie Denkprozesse funktionieren
- 46 Gefühle, Gedanken und Energie
- 54 Achtsamkeit und Ihre Qualitäten
- 69 So wie Sie sind, sind Sie richtig
- 79 Direkte Wahrnehmung lernen
- 83 Erweitern Sie Ihr Bewusstsein
- 87 Von der Trauer zur Stille
- 92 Stellen Sie sich auf Freiheit ein
- 101 Die Intelligenz des Herzens
- 102 Die Kunst zu leben
- 122 Herzenergie
- 140 Die Kraft des Herzens
- 149 Mitgefühl und Liebe
- 167 Der freie Geist
- 176 Über die Liebe
- 193 In Einklang mit den Qualitäten
- 194 *Spirit* und Wirklichkeit
- 203 Freiheit von Denken und Fühlen
- 214 Die Illusion der Sicherheit
- 223 Die Freiheit des *Spirits*
- 231 Time-Therapie – eine Brücke
zwischen Psychologie und Spiritualität
- 232 Über den Autor