

Inhoud

Inleiding: dit boek is voor jou	11
Deel 1 Beginnen	13
01 En als iedereen nou eens iets te verbergen heeft?	14
02 Een aandachtige krijger worden	18
Deel 2 De innerlijke strijd	23
03 Het begin van de reis	24
04 Je innerlijke rust vinden	30
05 Kijken naar de innerlijke strijd	37
06 De winnende slag slaan	47
07 Kennismaken met de machine	55
08 De kritiek van je geest niet geloven	65
09 Een wijze visie ontwikkelen	75

Deel 3 Op jouw manier leven	89
10 Wat zijn jouw waarden?	90
11 Jezelf leren waarderen	102
12 Vrienden maken	111
13 Jouw weg in de wereld vinden	124
Conclusie: de vonk die je in je hart draagt	137