

Safi Nidiaye

Aufwachen - und lachen

Der einfache Weg zur Freiheit
von Ärger, Angst und Leid

Integral

T3 3. 13

Inhalt

Einleitung 9

Teil:

Erwachen 13

Identifikation 15

Erwachen aus der Identifikation 25

Gefühl, Körper und Schicksal 29

Wie wir uns unsere Probleme schaffen 35

Erwachen aus unbewussten Überzeugungen 38

Ein fundamentaler Irrtum 40

Der einfache Weg 47

Zuwendung 51

Der Atem 54

Das Herz 56

Der Weg zum Herzen 59

Gewahrsein 64

Die Sehnsucht befreien 67

Heilung 69

Gegenwart 72

Verknüpfungen 80

Zusammengesetzte Gefühle 85

Missverständnisse 87

Hilfe von oben 89

Die Perspektive wechseln 90

Teil n:	
Anmerkungen zu einzelnen Lebensthemen	93
Beziehungen	95
Schuld	142
Schulden	149
Loslassen	151
Gewohnheit und Sucht	152
Eigentlich sollte ich	159
Perfektionswahn	161
Blockaden	164
Selbstsabotage	166
Entscheidungen	168
Die Geschichte, die wir uns und anderen erzählen	169
Der Kampf gegen sich selbst	172
Missverständnisse über das Hier und Jetzt	175
Stolz und Ruhm, Demut und Bescheidenheit	176
Politische Ansichten, Meinungen, objektive Realität	178
Teil ni:	
Anmerkungen zu einzelnen Gefühlen	183
Allgemein bekannte Emotionen	185
Gefühle, auf die man nicht kommt	200
Das Gefühl, das meistens übergangen wird	212
Teil IV:	
Zur Technik	215
Die Übung	217
Variante: Körperzentrierte Herzensarbeit in ihrer ausführlichen Form	220
Unsere Verdrängungsstruktur	222
Vier Herangehensweisen	224
Anmerkungen	229
Literatur	233
Über die Autorin	235