

Don Miguel Ruiz

Leben mit den Vier Versprechen

Leseprobe

[Leben mit den Vier Versprechen](#)

von [Don Miguel Ruiz](#)

Herausgeber: Ullstein Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b14109>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



INHALT

Einführung:

Drei Meisterschaften, vier Versprechen 13

Teil I: Die Meisterschaft des Bewusstseins 19

1. Die Domestizierung
Menschliches Leiden beginnt mit der
Domestizierung 20
2. Die Macht des Wortes
Die Menschen sind Schöpfer, doch haben wir
unsere Schöpferkraft in unsere Glaubenssätze
investiert 46
3. Träumen
Die Funktion des menschlichen Geistes ist es,
zu träumen, doch haben wir gelernt, ohne Bewusstsein
zu träumen 66

Teil II: Die Meisterschaft der Transformation 77

4. Die zweite Aufmerksamkeit
Wie Sie Ihren Willen und Ihre Aufmerksamkeit
zum zweiten Mal einsetzen 78
5. Aktion - Reaktion
Wie Sie die vier Versprechen benutzen,
um Ihre Handlungen und Reaktionen zu
verändern 93
6. Festhalten - Loslassen
Sich dem Engel des Todes ergeben 104

Teil III: Leben mit den vier Versprechen 117

7. Im Dialog mit Don Miguel 118
8. Wahre Geschichten über Bewusstsein und Transformation 159

Glossar 173

Übungsvorschläge

Für die Meisterschaft des Bewusstseins

Die Vorstellung von Perfektion 23

Das innere Gesetzbuch 34

Die Macht des Wortes 56

Ihr authentisches Selbst 75

Für die Meisterschaft der Transformation

Der Traum der zweiten Aufmerksamkeit 85

Bewusstsein, Aufmerksamkeit, Aktion und Reaktion 100

Festhalten — Loslassen 110

Anmerkung

Falls bereits einige Zeit vergangen ist, seit Sie *Die vier Versprechen* gelesen haben, finden Sie eine kurze Erklärung der wichtigsten Begriffe im Glossar ab Seite 173.



Don Miguel Ruiz

[Leben mit den Vier Versprechen](#)

Der neue Weg zur Selbstfindung

174 Seiten, kart.

erschienen 2004



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de