

# *Inhalt*

Dank .....	9
Einführung .....	11
Liste der Gefühle und Bedürfnisse .....	13
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben .....	13
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen .....	13
<b>Meditationen für den Januar .....</b>	<b>15</b>
<b>Meditationen für den Februar .....</b>	<b>41</b>
<b>Meditationen für den März .....</b>	<b>65</b>
<b>Meditationen für den April .....</b>	<b>89</b>
<b>Meditationen für den Mai .....</b>	<b>113</b>
<b>Meditationen für den Juni .....</b>	<b>137</b>
<b>Meditationen für den Juli .....</b>	<b>159</b>
<b>Meditationen für den August .....</b>	<b>183</b>
<b>Meditationen für den September .....</b>	<b>207</b>
<b>Meditationen für den Oktober .....</b>	<b>229</b>
<b>Meditationen für den November .....</b>	<b>253</b>
<b>Meditationen für den Dezember .....</b>	<b>275</b>
Sachwortregister .....	299
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können .....	303
Über das CNVC und die GFK .....	304
Über die Autorin .....	307
Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen im deutschsprachigen Raum .....	309