

Inhalt



Vorwort von Anaïs Nin	7
1. Das Neue Tagebuch	9
2. Anfänge	17
3. Privatsphäre: Teilen oder nicht teilen	33
4. Bausteine und Techniken	41
5. Die sieben Techniken	61
6. Traumarbeit	101
7. Erotik	127
8. Schreibblockaden überwinden	139
9. Die Magie des Tagebuchs	153
10. Die Lektüre Ihres Lebens	163
11. Kreativität entfalten	181