

INHALT

Vorwort	10
-------------------	----

TEIL I „WEGE ZUR HARMONIE“

Meine Gedanken sind frei	16
Die Macht eines negativen Selbstbildes	18
Die Kraft des positiven Denkens	19
Affirmation, die Technik des positiven Denkens	25
Vom Umgang mit sich und dem anderen	30



Neun Geschichten zur Ermutigung	40
Schneesturm in den Rocky Mountains	42
Die zwölf Wollfäden	44
Die Rettung	46
Der Reichtum des armen Mannes	48
Die Augenblicke des Glücks	50
Yü Gung versetzt Berge	52
Das innere Feuer	54
Das Gottesurteil	56
Zwiegespräch für eine Person	58

Wpisano do Księgi Akcesji

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Opolu
- Biblioteka Austriacka
pl. Piłsudskiego 5, 45-706 Opole
tel./fax 077/474 70 85, www.wbp.pole.pl/austriacka

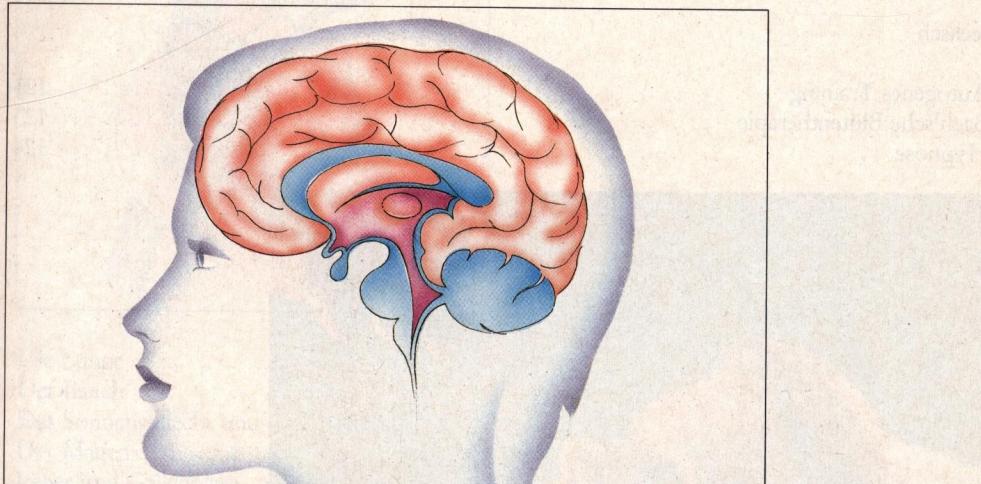
Akc...D2...Inr.22...16...BN

TEIL II „MÖGLICHKEITEN HEIL ZU WERDEN“

60

Grundsätzliches zu Naturheilverfahren 62

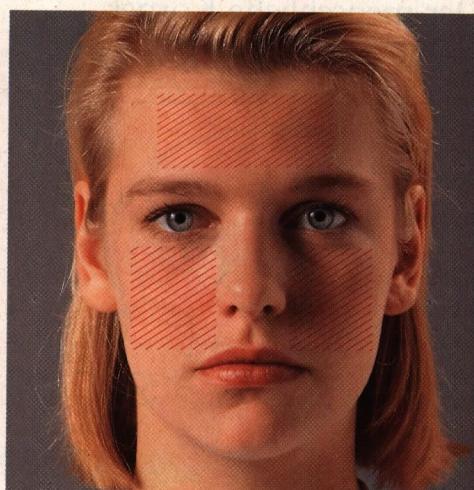
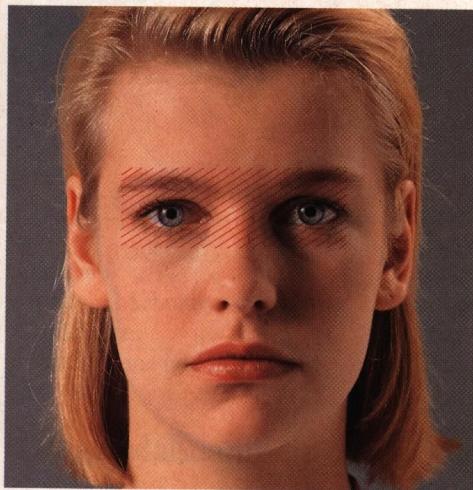
Der Mensch, eine Einheit aus Körper, Geist und Seele 64



Naturheilkundliche Maßnahmen 67

körperlich

Akupressur	68
Akupressur nach Meisterpunkten	69
Akupunktur, Ohr-Akupunktur	76
Alexandertechnik	78
Aromatherapie	79
Bioresonanztherapie	79

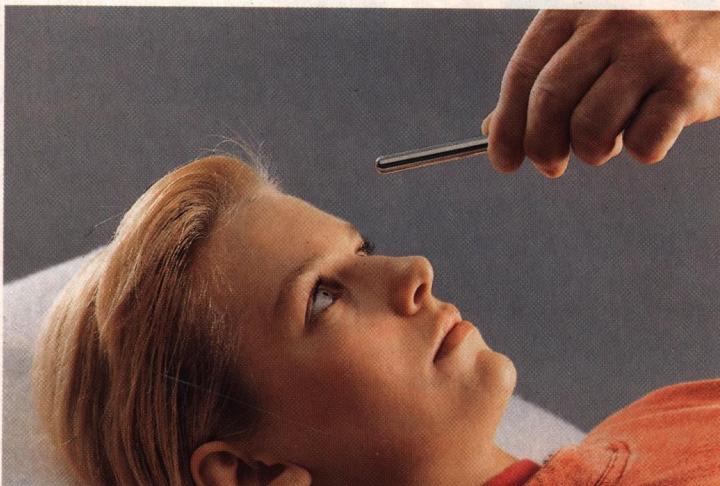


Chiropunktik	81
Diagnose aus dem Gesicht	82
EAS – Energetisches Ausgleichsverfahren	92
Eigenblut- und Eigenharnbehandlung	93
Farbtherapie	94
Homöopathie	108
Humoraltherapie	108

Infrarot- und Ultraviolettbestrahlung	110
Neuraltherapie	112
Ozontherapie	113
Pflanzliche Heilmittel	113
Radiästhesie	114
Reflexologie - Massage	116
Reflexzonentherapie der Hände	117
T'ai chi	120
Waschungen, Bäder, Wickel, Packungen etc.	121
YaYa	122

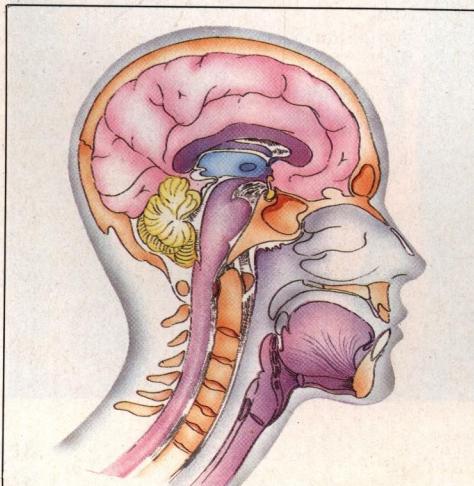
seelisch

Autogenes Training	123
Bach'sche Blütentherapie	123
Hypnose	124



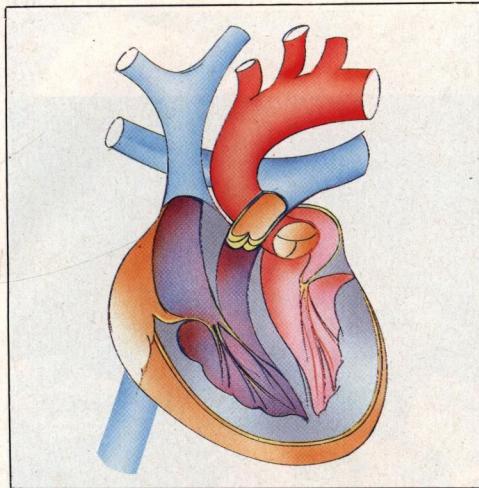
Imagination	126
Katathymes Bilderleben	127
Meditation	133

Der menschliche Körper und wie man ihm hilft

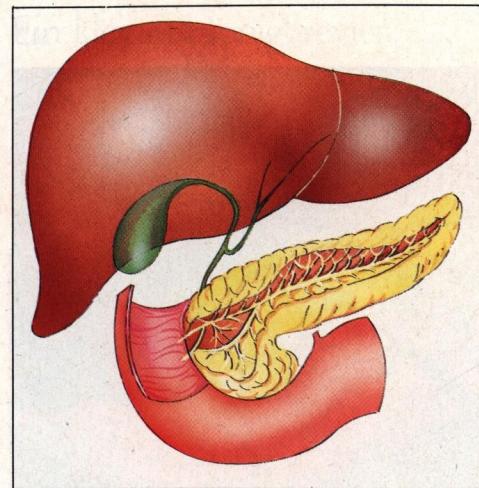


Der Kopf	138
Die Augen	144
Die Ohren	148
Die Nase	151

Mund und Rachen	154
Hals	157
Die weibliche Brust	164
Das Herz	166



Die Lunge	177
Der Bauch	183
Das Sonnengeflecht und das Zwerchfell	184
Der Magen	187
Leber und Gallenblase	195
Der Darm	202
Die Nieren und die Harnwege	208



Die Haut	217
Arme und Schultern	223
Wirbelsäule	231
Hüften, Beine und Füße	238
Psyche	249
Einige Maßnahmen zur Vorbeugung	256

TEIL III „MEDITATION“ 266

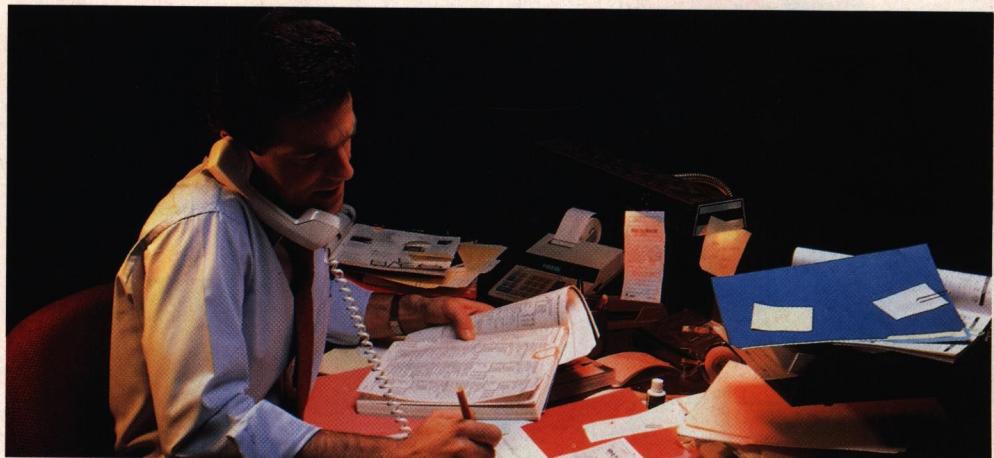
Vorwort	268
10 Meditationstexte	270

TEIL IV „LEBENSHILFE“

290

Was heißt, ich soll leben? 292

Arbeitswut 298



Die zwei Arten des Gehorsams 302

Vom Schenken 306

Auch die Seele braucht Behandlung 310

Drogensucht 312



Gedanken über die Traurigkeit 316

Vom Zuhören 320

Wenn sich das Kind nachts ängstigt 322

Sexualität = Leistungssport? 326

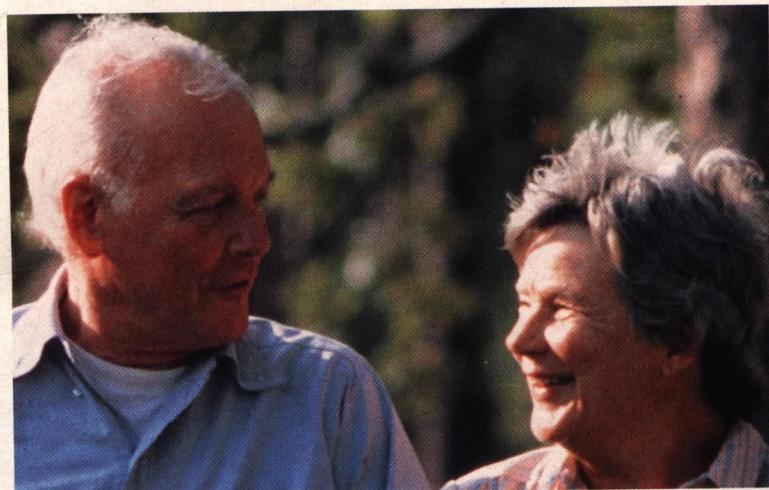
Wir lassen uns scheiden 330

Getrennt in den Urlaub? 334

Haben wir genug Zeit für unsere Kinder? 338

Vom Umgang mit der Zeit 342

Alter und Ruhestand 348



Gedanken über den Schmerz 356

TEIL V „SERVICETEIL“ 360

Nützliche Tips 362

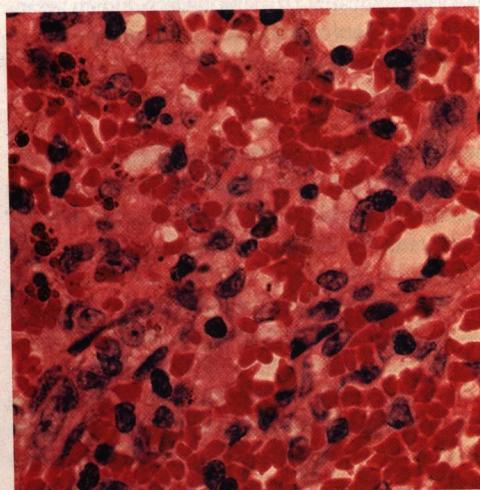
Ein kleines Honigbrevier 368

Wissenswertes aus der Medizin 372

Wichtiges über Impfungen 373

EKG, Informationen zur Blutanalyse 375

Blutdruckmessung, Puls 378



EEG 379

Inkubationszeiten 380

Täglicher Kalorienbedarf, Umrechnungstabelle 381

Fremdsprachliche Bezeichnungen in der Medizin 382

Literaturliste 398