

Inhalt

Vorwort	7
Teil 1: Das Gesetz von Ursache und Wirkung.....	9
1. Das Gesetz der Anziehung.....	9
2. Die Macht unserer Gedanken oder: Wer erschafft meine Lebensumstände?	12
3. Mein emotionales Feedbacksystem	16
4. Die Schritte des bewussten Schöpfens	18
5. Wie stimme ich wirklich?	20
6. Das Richten der Aufmerksamkeit.....	22
Teil 2: Die Kunst des Jin Shin Jyutsu.....	25
1. Die Wiederentdeckung eines alten Wissens.....	25
2. Die Philosophie des Jin Shin Jyutsu	27
3. Unsere Hände als Starthilfekabel.....	29
4. Die 36 Atemzüge	31
5. Die Bedeutung der Finger	32
6. Der Hauptzentralstrom	39
7. Die 26 Sicherheitsenergieschlösser.....	44
Teil 3: Die praktische Anwendung	98
Grundharmonisierung durch Fingerhalten, 36 Atemzüge und Zentralstrom	100
1. Fingerhalten	100
2. Die 36 Atemzüge	103
3. Der Hauptzentralstrom	104
4. Mein 26-Wochen-Programm	107

Nachwort 137

Register 138

 Teil 1: Themen und Symptome harmonisieren 139

 Teil 2: Innere Qualitäten ent-wickeln und stärken 161

Literatur..... 172

Dank 174

Informationen.....175