

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