

Inhalt

Einstimmung	7
I. Säule	10
Ursachen und Lösungen für körperliche Übersäuerung	11
Was macht den Körper sauer?	11
Praktische Schritte zur Entsaerung	16
Die persönliche Säure-Basen-Balance überprüfen	25
II. Säule	32
Mental-seelische Ursachen für Übersäuerung – Bestands-aufnahme und lösungsorientiertes Verhalten	33
Was macht Sie sauer? Alle wesentlichen Indikationen von	
A (wie Ärger) bis Z (wie Zorn)	33
Ärger	34
Aggression	36
Angst	38
Burn-out	41
Depression	44
Enttäuschungen	46
Egoismus	49
Eifersucht	52
Empfindlichkeit	55
Erwartungen	57
Frust	59
Leid	61
Mobbing	64
Neid	66
Nervosität	68
Probleme	70
Reue	72
Schmerzen	74
Schuldgefühle	76
Selbstmitleid	78
Selbstzweifel	80
Stress	82
Sucht	86
Zorn	89

Mentale Entsäuerung – das emotionale Entschlackungsprogramm:	
Befreiung von negativen Mustern.....	92
Blockaden	92
Druck.....	94
Gewohnheiten.....	95
Glaubensmuster, Konditionierungen, Überzeugungen.....	97
Hindernisse	100
Verdrängungen.....	103
Verhärtungen.....	106
Zwänge	110
III. Säule	114
Bewusstseinstraining: Von der Trennung zur Einheit –	
Faktoren, die die geistige Hygiene fördern	115
Gelassenheit und Balance	115
Leben in der Zeitlosigkeit.....	118
Leben im Einklang.....	123
Stimmigsein in der Leichtigkeit des Seins.....	126
Der »Plusfaktor« – Vernetzung mit den »geistigen Gesetzen« –	
kennen und anwenden	130
Das Gesetz des Loslassens	130
Das Gesetz der Veränderung.....	135
Das Gesetz der Gedanken	138
Das Gesetz der Selbstbestimmung	143
Das Gesetz der Wahrnehmung	147
Das Gesetz des Vertrauens	153
Das Gesetz des Friedens	158
Das Gesetz der Ausgewogenheit.....	161
Das Gesetz der Herzensliebe.....	165
Persönliche Checklisten	171
Körperliche Hygiene für ein gesundes Körperbewusstsein	171
Geistige Hygiene für ein gesundes Körperbewusstsein.....	172
Seelische Hygiene für ein gesundes Körperbewusstsein	173
Ausklang.....	175
Literaturempfehlungen	177