

Inhalt

Vorwort von Dr. John Thie	7
Vorwort von Matthew Thie	9
Was ist TOUCH FOR HEALTH?	12
Zu diesem Buch	14
Erläuterungen zu den Schaubildern	15
 Möglichkeiten des Balancierens mit TOUCH FOR HEALTH	 21
Einschalten	25
Vortests	26
Das TOUCH FOR HEALTH-Muskeltesten	32
Fragen und Antworten zum Muskeltesten	37
Tipps zum Muskeltesten und Balancieren	40
ESR – Emotional Stress Release (Abbau emotionalen Stresses)	44
Ziele setzen und Ziele balancieren	46
Sofortkorrektur mit Metaphern als Primärintervention	67
Bewertungsbalance mit Metaphern als Primärintervention	69
 Das Meridianrad	 72
Die Alarmpunkte	78
 Die Zyklen der 5 Elemente	 80
 Die 42 TOUCH FOR HEALTH-Grundmuskeln	 88
Die Verwendung von Metaphern in TOUCH FOR HEALTH	90
Das Zentral- und das Gouverneursgefäß	100
 Das Element Erde und seine Metaphern	 104
Der Magenmeridian	110
Der Milz-Pankreas-Meridian	116

Das Element Feuer und seine Metaphern	121
Der Herzmeridian	128
Der Dünndarmmeridian	132
 Das Element Wasser und seine Metaphern	 136
Der Blasenmeridian	142
Der Nierenmeridian	148
Der Kreislauf-Sexu-Meridian	152
Der Dreifache Erwärmer	158
 Das Element Holz und seine Metaphern	 165
Der Gallenblasenmeridian	172
Der Lebermeridian	176
 Das Element Metall und seine Metaphern	 179
Der Lungenmeridian	184
Der Dickdarmmeridian	190
 TOUCH FOR HEALTH und die Ernährung	 195
Wie man Nahrungsmittel austestet (mit C1)	196
Unsere vier Rollen oder Phasen im Zusammenhang mit Gesundheit	199
 Verzeichnis der TOUCH FOR HEALTH-Arbeitsmaterialien	 201
Über die Autoren	203