

# Inhalt

Vorwort von John Thie .....	7
Vorwort von Matthew Thie .....	9
Was ist TOUCH FOR HEALTH? .....	12
Zu diesem Buch .....	14
Erläuterungen zu den Schaubildern .....	15
<b>Möglichkeiten des Balancierens mit TOUCH FOR HEALTH .....</b>	<b>21</b>
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
<b>Das Meridianrad .....</b>	<b>72</b>
Die Alarmpunkte .....	78
<b>Die Zyklen der 5 Elemente .....</b>	<b>80</b>
<b>Die 42 TOUCH FOR HEALTH-Grundmuskeln .....</b>	<b>88</b>
Die Verwendung von Metaphern in TOUCH FOR HEALTH .....	90
Das Zentral- und das Gouverneursgefäß .....	100
<b>Das Element Erde und seine Metaphern .....</b>	<b>104</b>
Der Magenmeridian .....	110
Der Milz-Pankreas-Meridian .....	116

<b>Das Element Feuer und seine Metaphern .....</b>	121
Der Herzmeridian .....	128
Der Dünndarmmeridian .....	132
<b>Das Element Wasser und seine Metaphern .....</b>	136
Der Blasenmeridian .....	142
Der Nierenmeridian .....	148
Der Kreislauf-Sexus-Meridian .....	152
Der Dreifache Erwärmer .....	158
<b>Das Element Holz und seine Metaphern .....</b>	165
Der Gallenblasenmeridian .....	172
Der Lebermeridian .....	176
<b>Das Element Metall und seine Metaphern .....</b>	179
Der Lungenmeridian .....	184
Der Dickdarmmeridian .....	190
<b>TOUCH FOR HEALTH und die Ernährung .....</b>	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