

# Inhalt

Vorwort	8
Über die Autoren	10
Einleitung	14
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Grundlagen der Selbstheilung     und ganzheitlichen Heilung</b>	<b>19</b>
Übung	36
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Die Ursprünge von Krankheiten</b>	<b>38</b>
Warum wird unser Körper überhaupt krank?	39
Achtung, Stress!	52
<b>Exkurs: Körperanalogien</b>	<b>60</b>
Linke und rechte Körperhälfte	61
Rücken und Wirbelsäule	62
Arthrose	63
Darm	64
Diabetes	64
Hautkrankheiten	65
Herz	66
Knie	66

Kopfschmerzen	67
Leber	68
Magen	68
Nieren	69
Krebs	70
Burn-out	71
<b>Kapitel 3     Die mentale Ebene</b>	<b>74</b>
Die Kraft der Gedanken	88
Heile den anderen!	95
Übung	96
<b>Kapitel 4     Emotionale Heilung                     und der Umgang mit Triggern</b>	<b>98</b>
Heile den anderen!	113
Übung	114
<b>Kapitel 5     Die energetische Ebene</b>	<b>115</b>
<b>Exkurs: Kinesiologischer Muskeltest</b>	<b>131</b>
Heile den anderen!	136

<b>Kapitel 6</b>	<b>Die heilende Kraft der Vergebung und Dankbarkeit</b>	<b>138</b>
Übung		152
<b>Kapitel 7</b>	<b>Heilung im Bewusstsein – Die Reise zur inneren Gelassenheit</b>	<b>153</b>
Übung		172
<b>Kapitel 8</b>	<b>Sei ein Leuchtturm für andere!</b>	<b>173</b>
Anmerkungen		183