

Inhalt

Vorwort	8
Über die Autoren	10
Einleitung	14
Kapitel 1 Grundlagen der Selbstheilung und ganzheitlichen Heilung	19
Übung	36
Kapitel 2 Die Ursprünge von Krankheiten	38
Warum wird unser Körper überhaupt krank?	39
Achtung, Stress!	52
Exkurs: Körperanalogien	60
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
Kapitel 3 Die mentale Ebene	74
Die Kraft der Gedanken	88
Heile den anderen!	95
Übung	96
Kapitel 4 Emotionale Heilung und der Umgang mit Triggern	98
Heile den anderen!	113
Übung	114
Kapitel 5 Die energetische Ebene	115
Exkurs: Kinesiologischer Muskeltest	131
Heile den anderen!	136

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