

# Inhalt

Vorwort von Gwyneth Paltrow	9
Einführung	15

## Die Macht positiven Feedbacks

1 Was ist Schmerz?	41
2 Im Positiven leben	89
3 Wie das positive Feedbackprogramm funktioniert	107

## Das positive Feedbackprogramm

4 Woche 1 – Besinnung	133
5 Woche 2 – Befreiung	189
6 Woche 3 – Ausstrahlung	265

## Die Werkzeuge des positiven Feedbackprogramms

- 7 Der Speiseplan des positiven Feedbackprogramms 309
- 8 Die Rezepte des positiven Feedbackprogramms 323
- 9 Die Heilmittel des positiven Feedbackprogramms 343

## Anhang

- Fragebogen des positiven Feedbackprogramms 361
- Rezeptverzeichnis 369
- Verzeichnis der Übungen und Meditationen 370
- Empfohlene Literatur 371
- Anmerkungen 372
- Danksagung 382