

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Was bedeutet Jin Shin Jyutsu?	11
Jiro Murai – der Wiederentdecker des Jin Shin Jyutsu	12
Jin Shin Jyutsu ist	14
Deine Hände als Starthilfekabel	15
Zum Aufbau des Buches	17
Das ist wichtig beim Strömen	18
Regelmäßiger Batteriecheck	19
Die große Umarmung und die 36 bewussten Atemzüge	20
Finger halten	22
Der Zentralstrom	29
Hilfe für meine Gefühle von A bis Z	37
Albträume	38
Ängste	39
Ärger – Wut	41
Bettnässen	42
Eifersucht – Neid	44
Liebeskummer	45
Rachegefühle	46
Schock – Schrecken	47
Sorge	49
Stimmungsschwankungen	50
Stress	51
Suchtverhalten	52
Trauer – Traurigkeit	54
Unzufriedenheit	55
Verzweiflung	56

Hilfe für meinen Körper von A bis Z	57
Allergien	58
Asthma	60
Augenprobleme	62
Bauchschmerzen	64
Blutungen	67
Daumenlutschen	68
Durchfall	69
Einschlafen	71
Erkältung	72
Fieber	74
Frieren	75
Halsschmerzen	76
Hautprobleme	78
Husten	81
Insektenstiche	83
Knochenbrüche	84
Kopfschmerzen	85
Migräne	86
Nasenverstopfung oder Nasenbluten	87
Ohrenschmerzen	89
Rückenprobleme	90
Schmerzen	93
Schnupfen	95
Schwindel	97
Sonnenbrand	98
Übelkeit	99
Verbrennungen	101
Verschlucken	102
Verstauchung	103
Verstopfung	104
Völlegefühl	105
Zahnschmerzen	106

Hilfe für die Schule von A bis Z	109
Anfänge	110
Ängste vor Prüfungen	111
Ärger mit Lehrern oder Mitschülern	113
Konzentrationsprobleme/Lernen	114
Legasthenie	115
Logisches Denken	117
Stottern und andere Sprachprobleme	118
Überaktivität – Unruhe	120
 Register/Stichwortverzeichnis	 122
Dank	124
Informationen	124