

Inhalt

Kapitel 1: Einladung zu einer Entdeckungsreise	11
Eine Wanderkarte durch die Landschaften der feinstofflichen Gesundheit	16
Was in den Rucksack gehört	25
 Kapitel 2: Unser erweitertes Ich	27
Die vergessene Realität	32
Feinstofflich, was bedeutet das überhaupt?	34
Skepsis und Vertrauen	40
Anleitung 1: Ertasten des Feinstoffkörpers	42
»Per Du« mit dem Feinstoffkörper	52
Die innere Ordnung	69
 Kapitel 3: Flüstern als Feinstoffsprache	79
Ihr persönlicher Wegweiser: Das innere Wissen	89
Ein Gast im Haus	99
Anleitung 2: Die horchende Hand	103
»Bin ich bloß erschöpft, oder hungere ich innerlich?«	116

Kapitel 4: Die ewige Suche nach

Ersatznahrung	121
Der Kampf um die Aufmerksamkeit	127
Gejagte Jäger	140
Schluss mit dem Energieraub	148
Eine Welt ohne Jäger und Beute	161
Anleitung 3: »Hinterer Raum«	167

Kapitel 5: Was feinstofflich hängen bleibt,

wiegt schwer	183
Feinstoffliche Belastungen	184
Feinstoffliche Schmerzempfindungen	212
Dankbarkeit in Zeiten des Überflusses	231

Kapitel 6: Lebensnahrung

Kapitel 6: Lebensnahrung	241
Universalschlüssel Verständnis	245
Anleitung 4: Neugeborenes	252
Wie man Nahrung feinstofflich unterstützt	259
Drei Schritte: Ich will – ich darf – ich habe	
Verständnis	260
Feinstoffliche Nahrungsaufnahme	267

Kapitel 7: Der innerlich erfüllte Mensch und

die Gesellschaft	271
Ein paar inspirierende Fragen	274

Schlusswort	277
Danksagung	281
Über Ronald Göthert	282
Angebote der Göthert-Methode®	284