

Inhalt

Einstimmung	7
I. Säule	10
Ursachen und Lösungen für körperliche Übersäuerung.....	11
Was macht den Körper sauer?	11
Praktische Schritte zur Entsäuerung.....	16
Die persönliche Säure-Basen-Balance überprüfen	25
II. Säule	32
Mental-seelische Ursachen für Übersäuerung – Bestands- aufnahme und lösungsorientiertes Verhalten.....	33
Was macht Sie sauer? Alle wesentlichen Indikationen von A (wie Ärger) bis Z (wie Zorn)	33
Ärger.....	34
Aggression	36
Angst	38
Burn-out.....	41
Depression	44
Enttäuschungen	46
Egoismus.....	49
Eifersucht.....	52
Empfindlichkeit.....	55
Erwartungen.....	57
Frust.....	59
Leid	61
Mobbing.....	64
Neid	66
Nervosität.....	68
Probleme	70
Reue.....	72
Schmerzen	74
Schuldgefühle.....	76
Selbstmitleid	78
Selbstzweifel.....	80
Stress.....	82
Sucht	86
Zorn.....	89

Mentale Entsäuerung – das emotionale Entschlackungsprogramm:	
Befreiung von negativen Mustern.....	92
Blockaden	92
Druck.....	94
Gewohnheiten	95
Glaubensmuster, Konditionierungen, Überzeugungen.....	97
Hindernisse	100
Verdrängungen.....	103
Verhärtungen.....	106
Zwänge	110
III. Säule	114
Bewusstseinstraining: Von der Trennung zur Einheit –	
Faktoren, die die geistige Hygiene fördern	115
Gelassenheit und Balance	115
Leben in der Zeitlosigkeit.....	118
Leben im Einklang.....	123
Stimmigsein in der Leichtigkeit des Seins.....	126
Der »Plusfaktor« – Vernetzung mit den »geistigen Gesetzen« –	
kennen und anwenden	130
Das Gesetz des Loslassens	130
Das Gesetz der Veränderung.....	135
Das Gesetz der Gedanken	138
Das Gesetz der Selbstbestimmung.....	143
Das Gesetz der Wahrnehmung.....	147
Das Gesetz des Vertrauens	153
Das Gesetz des Friedens	158
Das Gesetz der Ausgewogenheit.....	161
Das Gesetz der Herzensliebe.....	165
Persönliche Checklisten	171
Körperliche Hygiene für ein gesundes Körperbewusstsein	171
Geistige Hygiene für ein gesundes Körperbewusstsein.....	172
Seelische Hygiene für ein gesundes Körperbewusstsein	173
Ausklang	175
Literaturempfehlungen	177