

# Inhalt

## Heilen Sie sich jetzt selbst

DIE HEILKRAFT DES JIN SHIN JYUTSU.....	6
Überall und egal wann.....	6
Uraltes Weisheitswissen aus dem Osten ...	6
Die Lebenskraft stärken.....	7

## Erkunden Sie Ihre Tiefen

DIE 9 TIEFEN .....	12
Energie im Kreislauf .....	12
Die 5 großen Energieströme.....	13
Die 12 Organströme .....	15
Die Spezialströme .....	15
Die 26 Sicherheitsenergieschlösser.....	15

## Anwendungen für jeden Tag

DIE FINGER HALTEN – DER SCHLÜSSEL ZUR EMOTIONALEN ENTSPANNUNG ..	22
Tag für Tag die Finger halten .....	22
Strömen Sie los .....	28
Der Finger-Zehen-Strom – einfach gesund werden.....	28
Der Hauptzentralstrom – täglich Energie tanken.....	29
Die Betreuerströme – die Körperseiten ausgleichen .....	31
Die Vermittlerströme – in Bewegung bleiben.....	32

DIE SICHERHEITSENERGIESCHLÖSSER – DER SCHLÜSSEL ZUM LEBEN .....	33
Halten Sie Ihre Schlösser .....	33
Die alte Weisheit der Menschheit .....	33
Die Signale der Schlösser verstehen .....	35
Schloss 1 – Eins Sein mit sich selbst .....	35
Schloss 2 – In Balance sein .....	39
Schloss 3 – Offenheit und Schutz .....	42
Schloss 4 – Geburt und Tod .....	45
Schloss 5 – Einen höheren Standpunkt einnehmen .....	48
Schloss 6 – Die beiden Liebenden .....	51
Schloss 7 – Forschung in den eigenen Tiefen .....	54
Schloss 8 – Totale Entspannung .....	58
Schloss 9 – Das Alte ist vorbei .....	61
Schloss 10 – Ein Leben in Fülle .....	63
Schloss 11 – Überflüssiges Gepäck abwerfen .....	67
Schloss 12 –Dem Leben hingeben .....	70
Schloss 13 – In Wahrheit ist es einfach Liebe.....	73
Schloss 14 – Wille und Charisma.....	76
Schloss 15 – Lachen ist gesund.....	79
Schloss 16 – Seelische Narben heilen .....	81

Schloss 17 – Entspannt im Hier und Jetzt .....	84
Schloss 18 – Der innere Psychiater.....	86
Schloss 19 – Natürliche Autorität .....	88
Schloss 20 – Sich selbst sehen .....	91
Schloss 21 – Vollständige innere Freiheit .....	93
Schloss 22 – Werkstatt der Zustimmung	96
Schloss 23 – Im Fluss sein und regenerieren .....	98
Schloss 24 – In Frieden kommen .....	102
Schloss 25 – Wachsamkeit und klarer Geist .....	104
Schloss 26 – Die Herrlichkeit des grenzenlosen Lebens .....	107
DIE ENERGIE DER ORGANSTRÖME NUTZEN .....	109
12 Organströme – 12 Qualitäten .....	109

Behandeln Sie Ihre Organströme selbst .....	110
Behandeln Sie die Organströme von anderen .....	112
DIE ORGANSTRÖME UND IHRE TIEFEN	113
Die 2. Tiefe – Mehr Klarheit.....	113
1. Tiefe – Entwickeln Sie mehr Urvertrauen .....	121
Die 5. Tiefe – Bleiben Sie dem Herzen treu .....	129
Die 4. Tiefe – Im Fluss des Lebens.....	135
Die 6. Tiefe – Ich bin, wer ich bin .....	143
Die 3. Tiefe – Geschmeidig und entspannt sein .....	149
ANHANG .....	157
Verzeichnis der Indikationen im Jin Shin Jyutsu .....	157