

Inhalt

Vorwort Dr. Rüdiger Dahlke	9
Vorwort Dr. Florian Ploberger	12
Vorwort Dr. Wilfried Rappenecker	15
1. MERIDIANE – LANDKARTEN DER SEELE	17
Die Suche nach einem umfassenden Wohlbefinden	17
Das Meridian-Prinzip: So läuft das Leben rund	20
Den Meridianen auf der Spur: Wie man sie verstehen kann	21
Meridiane sind verkörperte Lebensprinzipien	23
Energie: Die Wirksamkeit von innen	25
Meridiane als Landkarte der Seele	28
Vom Lesen zum Schreiben: Was wir von Meridianen lernen können	29
2. DIE EVOLUTION DER MERIDIANE	31
Über Schiffbruch und Inselleben: Die Bedürfnishierarchie nach Maslow ..	31
Eine kleine Familiengeschichte	33
Der schiefe Turm von Pisa: Über Dellen im Lebenslauf	35
Wie sich Meridiane Entwickeln	35
Wie Meridiane und Lebensprinzipien in ihre Kraft kommen	37
3. DIE LEBENSPRINZIPIEN DER MERIDIANE	38
Der Lungen-Meridian: Das große Ja zum Leben	40
Der Lungen-Meridian und der Körper	43
Der Lungen-Meridian und die Psyche	48
Wie man das Lebensprinzip des Lungen-Meridians stärken kann	53
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Lungen-Meridians	54
Der Dickdarm-Meridian: Die Kraft des Nein	58
Der Dickdarm-Meridian und der Körper	61
Der Dickdarm-Meridian und die Psyche	65
Wie man das Lebensprinzip des Dickdarm-Meridians stärken kann	70
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Dickdarm-Meridians	71

Der Magen-Meridian: Die Kunst des Jagens.....	76
Der Magen-Meridian und der Körper.....	78
Der Magen-Meridian und die Psyche.....	84
Wie man das Lebensprinzip des Magen-Meridians stärken kann.....	88
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Magen-Meridians	89
Der Milz-Meridian: Die Urmutter und die Mitte	95
Der Milz-Meridian und der Körper	97
Der Milz-Meridian und die Psyche	102
Wie man das Lebensprinzip des Milz-Meridians stärken kann	106
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Milz-Meridians	107
Die erste Meridian-Familie	113
Der Herz-Meridian: Der leidenschaftliche Kaiser.....	116
Der Herz-Meridian und der Körper	118
Der Herz-Meridian und die Psyche	124
Wie man das Lebensprinzip des Herz-Meridians stärken kann	130
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Herz-Meridians	131
Der Dünndarm-Meridian: Die Klarheit der Erkenntnis.....	135
Der Dünndarm-Meridian und der Körper	137
Der Dünndarm-Meridian und die Psyche	142
Wie man das Lebensprinzip des Dünndarm-Meridians stärken kann ...	147
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Dünndarm-Meridians	148
Der Blasen-Meridian: Aktivität, Reinigung und Regeneration	154
Der Blasen-Meridian und der Körper	156
Der Blasen-Meridian und die Psyche	161
Wie man das Lebensprinzip des Blasen-Meridians stärken kann	165
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Blasen-Meridians	166
Der Nieren-Meridian: Das Potential entfalten.....	171
Der Nieren-Meridian und der Körper	173
Der Nieren-Meridian und die Psyche	179
Wie man das Lebensprinzip des Nieren-Meridians stärken kann	183
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Nieren-Meridians	184

Die Zweite Meridian-Familie.....	189
Der Perikard-Meridian: Der Minister der Freude.....	193
Der Perikard-Meridian und der Körper.....	195
Der Perikard-Meridian und die Psyche.....	200
Wie man das Lebensprinzip des Perikard-Meridians stärken kann.....	206
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Perikard-Meridians	207
Der Dreifache Erwärmer-Meridian: Koordination und Homöostase	211
Der Dreifache Erwärmer-Meridian und der Körper	214
Der Dreifache Erwärmer-Meridian und die Psyche	218
Wie man das Lebensprinzip des Dreifachen Erwärmer-Meridians stärken kann	223
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Dreifache Erwärmer-Meridians	225
Der Gallenblasen-Meridian: Der entschlossene General	229
Der Gallenblasen-Meridian und der Körper.....	231
Der Gallenblasen-Meridian und die Psyche.....	237
Wie man das Lebensprinzip des Gallenblasen-Meridians stärken kann	241
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Gallenblasen-Meridians	242
Der Leber-Meridian: Der kreative Freigeist.....	247
Der Leber-Meridian und der Körper	249
Der Leber-Meridian und die Psyche	255
Wie man das Lebensprinzip des Leber-Meridians stärken kann	259
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Leber-Meridians	260
Die Dritte Meridian-Familie.....	264
Die Praxis: Fangen Sie an	268
Kontaktadressen	270