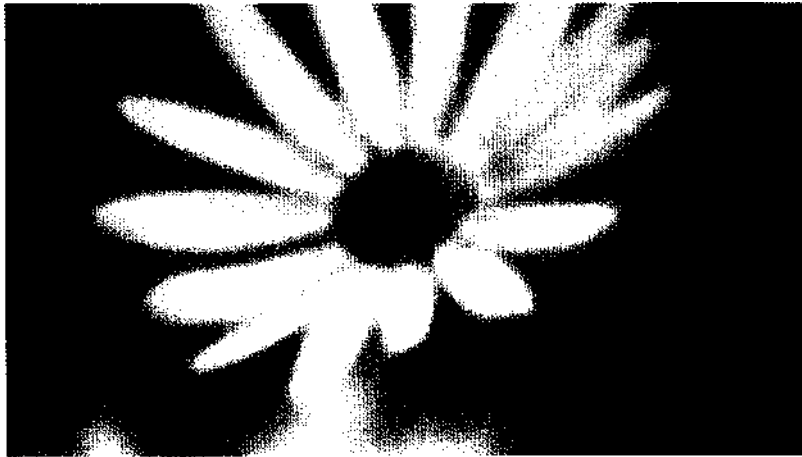




Dagmar Herzog

DIE KRAFT DER EIVIOTIENEN



Emotionen steuern unser Leben

ÜBERNEHMEN SIE DAS RÜDER!

Im Wechselbad der Gefühle
Wie das Emotionale Training entstand 10

WIE FERNGESTEUERT ...

Das Unterbewusstsein - Zuhause unserer Emotionen 15
Sinne - Express ins Unterbewusstsein 16
Die Kraft der Imagination 19

ALLES EINE FRAGE DER HORMONE ...

Wozu sind Hormone gut? 22
Psychosomatik und Psychoneuroimmunologie 24
Gefühle - Schlüssel zur Gesundheit 26

LASSEN SIE DIE ALTEN PROGRAMME LOS

Die Sache mit der Bewertung 27
Auf die Perspektive kommt es an 29
Vertrauen ist (keine) Glückssache 31
Das »kleine« Glück 32
Gefühle machen das Leben reicher 32
Das Glück liegt nur in Ihnen 33

*»Nicht der Mensch hat am meisten gelebt,
der die höchsten Jahre zählt, sondern der,
welcher sein Leben am meisten empfunden hat.«*

Jean-Jacques Rousseau

Trainieren Sie Ihre Emotionen!

SO WERDEN SIE IHR EIGENER COACH

Die Quellen des Glücks erschließen	36
Emotionales Training: das Programm	37
Die Kraft der Emotionen nutzen	38

IHR INNERES KINO

Tagträume machen glücklich	40
Phantasie Reisen und Traumbilder	41

DIE KRAFT DER WORTE:

EMOTIONALE AFFIRMATIONEN

Nicht (nur) positiv denken, sondern positiv fühlen!	43
Zauberformeln, die Ihr Leben verändern	50

DIE »EiERGY-HARMONYS«

Gestalten Sie Ihr persönliches Bild	53
Entspannung vertieft die Wirkung	54
Die fünf Energy-Harmonys	66

Gezielt gegen Stress, Angst und Depression

DREI PHÄNOMENE - EIN THEMA

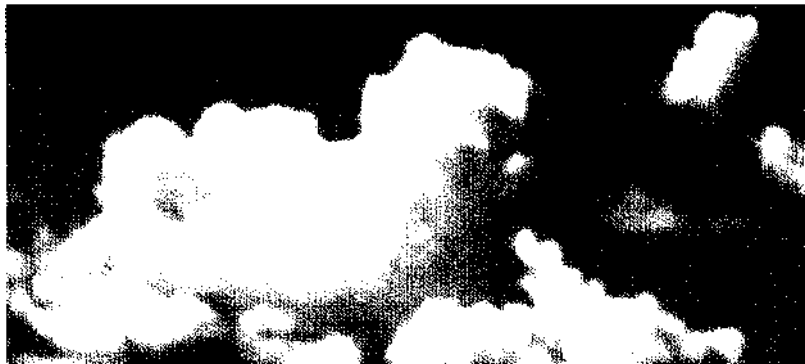
Was heißt hier gestresst?	70
Von gesunder und ungesunder Angst	73
Traurig, deprimiert oder depressiv?	76

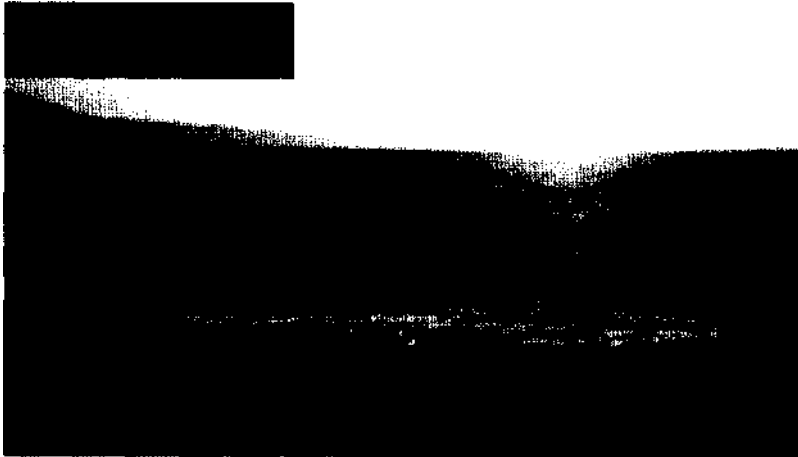
SO WERDEN SIE IHRES GLÜCKES SCHMIED

Die inneren Schmerzbilder verwandeln	83
Wut und Hass abbauen	90
Das Selbstvertrauen stärken	91
Von Liebe und Selbstliebe	94

WERDEN SIE AKTIV!

Bewegung macht glücklich	103
--------------------------	-----





Endlich wieder schlafen!

ALLES SCHLÄFT» EINSAM WACHT ...

Wir brauchen unseren Schlaf 109

DAS EMOTIONALE **SCHLAFTRAINING**

Emotionale Meditation 115

Die alte Gute-Nacht-Geschichte 115

MIT »TRAUMBILDERN« IN **EINE GÜTE** *MKCHJ*

Die drei Traumbilder 118

Entspannen Sie sich! 123

LASSEN SIE SICH NICHT MEHR STÖREN!

Strahlende Stressoren 126

Die Natur spielt immer mit 128

Wie man sich bettet ... 129

Lärm - Sie müssen nicht alles ertragen! 131

Krankheiten, die den Schlaf rauben 132

Medikamente und ihre Nebenwirkungen 134

Sanfte Hilfe aus der Natur 135

EIN PROGRAMM FÜRS LEBEN 136

ZUM **NACHSCHLAGEN**

Bücher und Adressen, die weiterhelfen 138

Sachregister 140

Impressum 144